



FACULDADE DE DESPORTO  
UNIVERSIDADE DO PORTO

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO PROFISSIONAL

**O começo de um novo caminho.**

Relatório de Estágio Profissional  
apresentado à Faculdade de Desporto da  
Universidade do Porto com vista à  
obtenção do 2º Ciclo de Estudos  
conducente ao grau de Mestre em Ensino  
de Educação Física nos Ensinos Básico e  
Secundário (Decreto-lei nº 74/2006 de 24  
de Março e o Decreto-lei nº 43/2007 de 22  
de Fevereiro)

**Orientador:** Professor Doutor Rui Jorge de Abreu Veloso

Bárbara Manuela Bastos da Silva

Porto, Setembro de 2017

### **Ficha de Catalogação**

Silva, B. (2017). O começo de um novo caminho. Relatório de Estágio Profissional. Porto: B. Silva. Relatório de Estágio Profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

**PALAVRAS-CHAVE:** EDUCAÇÃO FÍSICA; ESTÁGIO PROFISSIONAL; ESCOLA; PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM.

### **Dedicatória**

Para todos aqueles que ao longo de todo este tempo me acompanharam,  
apoiam e nunca deixaram que eu deixasse de acreditar em mim.



## **AGRADECIMENTOS**

Foi através do auxílio de todos vós que consegui ir além dos meus limites.

A realização e conclusão do presente relatório apenas foi possível mediante a disponibilidade e cooperação de vários intervenientes aos quais quero expressar por breves palavras o meu sincero agradecimento.

Aos meus pais e ao meu irmão, pelo apoio incondicional diário e pelo exemplo de vida. Um Muito Obrigada por fazerem de mim a pessoa que sou hoje.

Aos meus amigos, obrigada por estarem sempre comigo e me darem força para alcançar o sonho, acreditando sempre em mim.

Aos colegas do Núcleo de Estágio, pela colaboração, incentivo e companheirismo ao longo de todo o ano letivo.

À turma pela qual fui responsável, que fez com que eu tivesse a certeza de que é isto que eu quero fazer para o resto da minha vida e acima de tudo que nasci para ser professora de Educação Física.

À professora Fernanda Borges, por toda a disponibilidade concedida ao longo do meu percurso de estágio do presente ano letivo, por toda a sua sabedoria e conhecimento pedagógico.

Ao professor Rui Veloso, pela confiança depositada neste trabalho, pela disponibilidade e ajuda ao longo deste percurso.

Aos docentes do Grupo de Educação Física, pelo conhecimento transmitido e pelos momentos de boa disposição vivenciados ao longo do ano letivo.

A todos vós, um obrigada do fundo do coração por acreditarem em mim e jamais me deixaram abandonar este caminho!



## Índice Geral

Índice de Tabelas .....	XI
Índice de Quadros .....	XIII
Índice de Gráficos .....	XV
Resumo .....	XIX
Abstract .....	XXI
Lista de abreviaturas .....	XXIII
1. INTRODUÇÃO .....	1
2. ENQUADRAMENTO PESSOAL .....	3
2.1 Sobre Mim.....	3
2.2 Expectativas em relação ao Estágio Profissional .....	5
3. ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL .....	7
3.1. Contexto legal e institucional do Estágio Profissional .....	7
3.2. A Escola onde realizo Estágio .....	8
3.3. Grupo Disciplinar de Educação Física.....	9
3.4 Núcleo de estágio .....	11
3.5 A turma atribuída .....	12
3.6. A Turma Partilhada .....	13
4. ÁREA 1 - ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO ENSINO E DA APRENDIZAGEM .....	15
4.1 O processo de Planeamento .....	15
4.1.1 Planeamento Anual .....	16
4.1.2 Unidades didáticas .....	18
4.1.3 Plano de Aula .....	19
4.2 Realização do Ensino .....	21
4.2.1 A Gestão da Aula .....	21
4.2.1.1 Reflexão .....	23

4.2.2 Instrução .....	24
4.2.3 Homogeneidade vs. Heterogeneidade .....	27
4.2.4 Relação Pedagógica .....	28
4.2.5 Modelos de Ensino .....	29
4.3 O Processo de Avaliação .....	30
4.3.1 Avaliação Diagnóstica .....	31
4.3.2 Avaliação Formativa .....	32
4.3.3 Avaliação Sumativa .....	33
4.4 Introdução de uma nova modalidade: Natação .....	33
4.5 Estudo - Satisfação com as aulas de Natação .....	34
4.5.1 Resumo .....	34
4.5.2 Introdução .....	35
4.5.3 Problema em Estudo e sua pertinência .....	37
4.5.4 Objetivos do Estudo .....	37
4.5.5 Metodologia .....	38
4.5.5.1 Caracterização da Amostra .....	38
4.5.5.2 Caracterização do instrumento utilizado .....	38
4.5.5.3 Procedimentos de Recolha e Análise dos dados .....	39
4.5.6 Análise dos Resultados .....	39
4.5.6.1 Análise dos Resultados dos elementos do sexo feminino.....	39
4.5.6.2 Comparação entre as respostas dadas por elementos do sexo feminino e masculino .....	52
4.5.7 Discussão dos resultados .....	57
4.5.8 Conclusão .....	57
4.5.9 Referências Bibliográficas .....	58



5. ÁREA 2 – PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E RELAÇÃO COM A COMUNIDADE .....	59
5.1 Diretor de Turma .....	59
5.2 Corrida/ Caminhada do Pai Natal .....	61
5.3 Taça CNID- Desporto Escolar .....	62
5.4. Visita ao Parque Aquático de Amarante .....	63
6. ÁREA 3 - DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL .....	64
6.1 Unidades Curriculares de Tópicos da Educação Física e Desporto I e II .....	64
6.1.1 Formação em <i>EndNote</i> .....	64
6.1.2. Formação de IBM SPSS ( <i>Statistical Package for the Social Sciences</i> ) .....	65
6.1.3. Formação em Treino Funcional .....	65
6.1.4. Materiais autoconstruídos .....	65
6.1.5. Formação em Suporte Básico de Vida .....	66
7. CONCLUSÃO E PERSPETIVAS FUTURAS .....	67
8. BIBLIOGRAFIA .....	69
9. ANEXOS .....	71



## **ÍNDICE DE TABELAS**

Tabela 1: Distribuição das modalidades com número total de horas previstas 17



## ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1: Modelo de plano de Aula.....	20
Quadro 3: Nível de satisfação relativamente às aulas de Natação .....	53
Quadro 4: Experiência anterior na modalidade e respetiva evolução ao longo deste ano letivo modalidade de Natação .....	55
Quadro 5: Qualidade das instalações e aspetos relativos à deslocação casa-piscina/piscina-escola .....	56



## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Respostas à questão "Nas aulas de natação, como te sentiste em relação à modalidade abordada - Natação" .....	40
Gráfico 2: <i>Resposta à questão "Nas aulas de natação, como te sentiste em relação aos exercícios realizados nas aulas" .....</i>	<i>41</i>
Gráfico 3: <i>Resposta à questão "Nas aulas de natação, como te sentiste em relação à duração das aulas" .....</i>	<i>42</i>
Gráfico 4: Resposta à questão "Nas aulas de natação, como te sentiste em relação às correções do professor .....	42
Gráfico 5: <i>Resposta à questão "Nas aulas de natação, como te sentiste em relação ao número de alunos por pista" .....</i>	<i>43</i>
Gráfico 6: <i>Resposta à questão "Já tinhas tido alguma experiência em aulas de Natação?" .....</i>	<i>44</i>
Gráfico 7: Resposta à questão "Sentiste evolução ao longo das aulas de natação?" .....	45
Gráfico 8: <i>Resposta à questão "Sentiste que houve evolução por parte de toda a turma?" .....</i>	<i>46</i>
Gráfico 9: <i>Resposta à questão "Gostarias de continuar a ter esta modalidade nas aulas de Educação Física durante os próximos anos?" .....</i>	<i>46</i>
Gráfico 10: <i>Resposta à questão "Achas que a Natação deveria ser uma modalidade abordada ao longo de todo o ano letivo?" .....</i>	<i>47</i>
Gráfico 11: <i>Resposta à questão "Achas que as aulas de Natação em Educação Física trazem vantagens/benefícios para ti?" .....</i>	<i>48</i>
Gráfico 12: <i>Resposta à questão "Sentes que os teus colegas de turma ficaram satisfeitos com as aulas de Natação?" .....</i>	<i>49</i>
Gráfico 13: <i>Resposta à questão "As viagens da piscina para a escola foram muito longas e cansativas?" .....</i>	<i>49</i>
Gráfico 14: <i>Resposta à questão "Nos dias de chuva, chegávamos à escola molhados?" .....</i>	<i>50</i>
Gráfico 15: <i>Resposta à questão "As viagens para a piscina foram feitas de automóvel?" .....</i>	<i>51</i>

<i>Gráfico 16:Resposta à questão "A água da piscina encontrou-se muitas vezes fria?" .....</i>	<i>52</i>
<i>Gráfico 17: Resposta à questão "A piscina apresentou boas condições?" ...</i>	<i>52</i>







## RESUMO

O presente trabalho foi realizado no âmbito do Estágio Profissional do segundo ciclo de estudos, conducente ao grau de Mestre em Ensino da Educação Física, nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Aqui procura-se dar a conhecer o caminho percorrido por um estudante estagiário ao longo do seu ano de estágio. São apresentadas todas as experiências e tarefas realizadas, no contexto escolar em causa, com referência aos objetivos pretendidos e resultados alcançados. O trabalho aqui apresentado foi acompanhado desde o início por uma professora da Escola Básica Dr. Costa Matos onde se realizou o Estágio Profissional, bem como por um docente da Faculdade.

No primeiro ponto - Introdução - são apresentados os motivos e objetivos da realização do Relatório de Estágio. No segundo ponto - Enquadramento Pessoal - são relatadas as minhas experiências pessoais ao longo deste processo, bem como as minhas expectativas e objetivos futuros. No terceiro ponto - Enquadramento Institucional - é apresentado o contexto legal do Estágio Profissional assim como é feita a caracterização da escola onde aquele foi realizado. No quarto ponto - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem - é apresentado o modelo de avaliação e a investigação realizada. No quinto ponto - Participação na Escola e Relação com a Comunidade - são apresentadas algumas das atividades desenvolvidas. No sexto ponto - Desenvolvimento Profissional - são apresentadas as aprendizagens realizadas ao longo do ano letivo. Finalmente, no sétimo ponto - Conclusão - são apresentadas as conclusões do estudo realizado, bem como perspetivas para o futuro.

**Palavras-Chave:** EDUCAÇÃO FÍSICA; ESTÁGIO PROFISSIONAL; ESCOLA; PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM.



## **ABSTRACT**

The present work was carried out in the scope of the Professional Stage of the second cycle of studies, leading to the Master's degree in Physical Education Teaching, in Basic and Secondary Education, of the Faculdade de Desporto of the Universidade do Porto. Here we try to show the path taken by a trainee student throughout his or hers internship year. All the experiences and tasks carried out in the school context are presented, with reference to the intended objectives and results achieved. The work presented here was followed from the beginning by a teacher from the Escola Básica Dr. Costa Matos where the Professional Internship took place, as well as by a Faculty member.

In the first point - Introduction - the reasons and objectives of the Internship Report are presented. In the second point - Personal Framing - personal experiences are described throughout this process, as well as the expectations and future goals. In the third point - Institutional Framework - the legal context of the Professional Internship is presented as well as the characterization of the school where it was done. In the fourth point - Organization and Management of Teaching and Learning - the evaluation model and the research carried out are presented. In the fifth point - Participation in the School and Relationship with the Community - some of the activities developed are presented. In the sixth point - Professional Development - the learning carried out throughout the school year is presented. Finally, in the seventh point - Conclusion - the conclusions of the study are presented, as well as perspectives for the future.

Key-Words: Physical Education: Professional Internship, School, Education and learning process.



## **LISTA DE ABREVIATURAS**

AD – Avaliação Diagnóstica  
AF – Avaliação Formativa  
AS – Avaliação Sumativa  
EE(s) – Estudante(s) estagiário(s)  
EEFEBS - Ensino de Educação Física no Ensino Básico e Secundário  
EF – Educação Física  
EP – Estágio Profissional  
FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto  
MAPJ - Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo  
ME - Modelo de Ensino  
MEC – Modelo de Estrutura do Conhecimento  
MED – Modelo de Educação Desportiva  
MCJI - Modelo de Competência nos Jogos de Invasão  
MID - Modelo de Instrução Direta  
NE – Núcleo de Estágio  
NEE - Necessidades Educativas Especiais  
PA – Planeamento Anual/ Plano de Aula  
PES - Prática de Ensino Supervisionada  
PP - Prática Pedagógica  
RE - Relatório de Estágio  
UD(s) – Unidade(s) Didática(s)





## 1. INTRODUÇÃO

De acordo com Batista e Queirós (2013), o Estágio Profissional (EP) surge como um instrumento que permite aos futuros docentes entrar em contato de uma forma mais direta e objetiva com o contexto escolar, permitindo-lhes intervir e influenciar aquele que virá a ser o seu contexto de trabalho. A partir desta experiência enriquecedora, é dada ao docente a possibilidade de lenta e gradualmente de inteirar daquelas que virão a ser as suas obrigações e competências, apoiando-o no desenvolvimento de um sentimento mais crítico e reflexivo face ao seu desempenho e ao desempenho dos outros.

O Relatório de Estágio (RE) aqui apresentado, foi elaborado exatamente no âmbito do Estágio Profissional (EP), inserido no 2º ciclo de estudos da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), relativo ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física (EF) nos Ensinos Básico e Secundário (EEFEBS). O EP decorreu numa escola do Distrito do Porto - Escola Básica Dr. Costa Matos - onde foi criado um Núcleo de Estágio (NE) constituído por 3 Estudantes Estagiários (EE), sendo que aqui se apresenta de uma forma pormenorizada o caminho percorrido pelos EEs sob supervisão, durante o ano letivo 2016/2017.

No que concerne ao modo como este documento se estrutura, posso referir que ao longo do mesmo procurei expor de uma forma clara e concisa todos os momentos e experiências com que me fui deparando ao longo deste ano letivo e que, contribuíram de forma inequívoca para a formação da minha identidade profissional.

Assim sendo, num primeiro capítulo "Introdução" refiro-me à pertinência da elaboração deste RE, procurando explanar aquilo que será apresentado nos capítulos seguintes de uma forma objetiva para mais facilmente dar a conhecer a forma como este Relatório foi pensado e construído.

No segundo capítulo "Enquadramento Pessoal" procuro dar-me a conhecer de uma forma mais clara, fazendo referência àquelas que são as minhas principais características, bem como às minhas experiências de vida quer a nível pessoal,

quer a nível profissional e que condicionam logicamente este meu percurso. A par disso, menciono ainda aquelas que eram as minhas expectativas face ao Estágio Profissional.

No terceiro capítulo "Enquadramento Institucional" procuro caracterizar o contexto institucional e legal que envolve o EP. Procuro caracterizar a escola que me foi destinada, o núcleo de estágio em que estive inserida, bem como as turmas que me foram atribuídas.

No quarto capítulo abordo a Área 1: "Realização da Prática Profissional". Aqui apresento o modo como foi realizado o planeamento das aulas ao longo de todo o ano letivo, quais os processos de avaliação que lhe serviram de base, bem como um estudo de investigação realizado junto dos alunos relativamente à modalidade de Natação.

No quinto capítulo falo sobre a Área 2: "Participação na Escola e Relações com a comunidade". Refiro-me concretamente a atividades que foram desempenhadas pelo núcleo de estágio e ao papel desempenhado pelo professor de Educação Física na Direção de Turma.

No sexto capítulo, referente à Área 3: "Desenvolvimento Profissional", apresento um conjunto de aprendizagens que fui realizando ao longo deste tempo na FADEUP e que me auxiliaram ao longo do meu percurso e na realização deste RE.

Finalmente, no capítulo sete, termino, apresentando um pequeno resumo de tudo aquilo que senti, de tudo aquilo que levo comigo desta aprendizagem e daquelas que são as minhas expectativas para o futuro.

## **2.ENQUADRAMENTO PESSOAL**

### **2.1 Sobre Mim**

O meu nome é Bárbara Manuela Bastos da Silva e nasci a 17 de Fevereiro de 1992.

O modo como me posiciono face à minha vida tem vindo a sofrer algumas alterações com o passar dos anos, aliás, como é normal. Todas as experiências que vivenciei até hoje, não apenas em termos profissionais, mas principalmente em termos pessoais, ajudaram-me a desenvolver os traços de personalidade que hoje em dia me definem, e que continuam em constante mudança.

Devo confessar contudo, que um dos traços que melhor me define, e que sempre me acompanhou ao longo dos anos, foi o interesse que, desde cedo, revelei pelo Desporto e que me ajudou a contemplar a vida de uma forma diferente. Se para muitos o equilíbrio entre vitórias e derrotas é difícil de conseguir, para mim, talvez por lidar com cenários de derrotas e vitórias a nível profissional de uma forma quase que diária, essa dificuldade deixou praticamente de existir.

Falando mais concretamente acerca do meu passado desportivo, posso afirmar que, já em bebé, existia este vínculo. Desde cedo, devido a um acidente de viação da minha avó, comecei a praticar natação, uma vez que ela necessitava de fazer sessões de fisioterapia e, como eu estava aos cuidados dela, acompanhava-a. A par disso, durante a minha infância, sempre realizei inúmeras atividades lúdico-desportivas nos terrenos dos meus avós, que despertaram em mim a paixão pela prática de Futsal. Assim, mais tarde, ingressei num clube de Futsal, o Lusitânia Futebol Clube Lourosa.

Já enquanto atleta federada de Futsal, no ano de 2009 o clube onde estava inscrita lançou um novo desafio às suas jogadoras, que passava por nos inscrevermos numa nova modalidade desportiva, o Andebol. Assim, durante

esse ano, desempenhei funções enquanto jogadora de Andebol. Terminada a época, o clube resolveu voltar ao seu foco principal, o Futsal.

Nesse mesmo ano, tive duas propostas que abracei e às quais me dediquei de corpo e alma. Fui convidada para ser atleta da Académica de Espinho e também para ser Treinadora no Clube São Paio de Oleiros, pertencente ao Concelho de Santa Maria da Feira.

Devo confessar que foi um ano muito desgastante para mim, mas ao mesmo tempo muito gratificante também. Permitiu-me desempenhar várias funções relacionadas com a minha área de interesse, mas num determinado momento, percebi que tinha que fazer escolhas, já que não me era de todo possível conjugar todas aquelas funções. Assim, no ingresso à Faculdade tive que abandonar o meu percurso como atleta, continuando apenas como Treinadora. Terminada a época desportiva 2012/2013, fui contactada pelo Clube Desportivo Feirense para aceitar um novo desafio. O clube pretendia iniciar escalões do sexo feminino e a minha função era captar mais crianças/jovens, função esta que iria conciliar com a de treinadora no escalão de Bambis do sexo masculino.

O primeiro ano foi bastante complicado, uma vez que nunca recebemos qualquer tipo de apoio por parte dos órgãos diretivos do Clube. Contudo, após mais um ano de trabalho árduo e algum investimento por parte do Clube, foi possível iniciar o Campeonato com uma equipa no Escalão de Minis e duas equipas no Escalão de Infantis.

Referindo-me agora aos meus traços mais pessoais, posso dizer que em termos gerais, sou uma pessoa simples e acima de tudo, determinada naquilo que faço. Gosto de perseguir os meus objetivos mesmo que com algum sacrifício pessoal, e não me deixo influenciar muito pelos que me rodeiam.

## **2.2. Expectativas em Relação ao Estágio Profissional**

A constatação de que o meu Estágio Profissional iria começar não foi um momento muito fácil para mim. E não o foi, porque inúmeras dúvidas começaram a surgir e para as quais num primeiro momento eu não conseguia arranjar resposta. Como qualquer outra pessoa, comecei a questionar uma série de elementos desde os mais básicos e pessoais até aos mais técnicos e particulares da minha área de estudos.

A questão que mais me assombrou num primeiro momento foi aquela que julgo ser comum a todos aqueles que como eu ingressam por esta via: "Será que estou preparada para assumir a liderança de uma turma numa escola?". A par desta, outras questões foram também surgindo e captando a minha atenção. Comecei a refletir e a pensar se de facto tudo aquilo que me tinha sido ensinado e transmitido seria o suficiente para que eu conseguisse desempenhar bem o meu papel enquanto docente e se me permitiria superar todos os obstáculos que certamente iriam surgir no caminho, mas lentamente, fui seguindo o meu percurso.

Com o início do Estágio Profissional, tracei como objetivo principal, procurar colocar em prática todos aqueles ensinamentos que me foram sendo transmitidos, da melhor forma que conseguisse. Devo confessar que as didáticas específicas do primeiro ano de mestrado tiveram de facto um papel muito relevante, já que tratam em pormenor de todos os aspetos importantes para uma prática pedagógica completa e correta e como tal, serviram de suporte a muitos dos meus atos enquanto docente.

Atendendo a que não tinha prática na elaboração de planos de aula nem tinha noção das condições da escola onde iria realizar o Estágio Profissional, analisei o Programa Nacional de Educação Física para poder ter alguns conhecimentos relativamente à escola em causa e à adequação dos meios físicos e materiais da mesma. A par disso, procurei esquematizar e reorganizar da melhor forma possível todos os conteúdos programáticos que teriam de ser tratados ao longo do ano letivo, por forma a conseguir transmitir os meus conhecimentos aos alunos da forma mais acessível possível. De referir que nesta área a

disponibilidade da professora cooperante e de outros colegas foi de facto fundamental.

No que concerne à planificação das aulas, também aqui surgiram algumas dúvidas. Apesar de estar habituada a planear treinos de futebol, esta é uma realidade mais complexa e que exige um maior enfoque de minha parte, o mesmo se aplicando ao processo de avaliação, o qual implica também que considere outras variáveis que não estão presentes naquela que é já uma prática habitual para mim, ou seja, os treinos de futebol. Numa situação e noutra, o sentido de responsabilidade era de facto muito grande e o receio de falhar em algum destes momentos era uma realidade. Apesar de considerar que na docência todas as áreas merecem a devida atenção, estas duas eram aquelas em que tinha mais dúvidas e receios por considerar serem duas partes fundamentais para que o processo de docência decorra de uma forma adequada.

A escolha desta escola surgiu por uma questão de se tratar de uma escola relativamente próxima da minha área de residência. Tendo sido esta a escola que me foi destinada, procurei desde o primeiro momento, conhecer o melhor possível o espaço em si e relacionar-me o mais possível com o pessoal docente e não docente, com particular atenção à professora cooperante, orientador de estágio e todos os restantes elementos com quem iria partilhar grande parte dos momentos naquela escola. Apesar de não conhecer muito bem e antecipadamente nenhum dos elementos que compõem o núcleo de estágio, esperava que este grupo se mostrasse um grupo coeso e cooperante desde o primeiro momento, já que, todos estávamos naquela escola e naquele momento com objetivos comuns.

### **3. ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL**

#### **3.1. Contexto legal e institucional do Estágio Profissional**

De acordo com o regulamento inerente à unidade curricular Estágio Profissional (EP), a iniciação da prática profissional enquanto Docente, implica a realização de duas tarefas complementares. Por um lado é necessária a realização de um plano de ensino designado Prática de Ensino Supervisionada (PES), e por outro, é necessária a elaboração do respetivo Relatório (Matos,2014).

A nível legislativo, o EP guia-se pelos princípios instaurados pelo Decreto-Lei nº.74/2006 de 24 de março e pelo Decreto-Lei nº. 43/2007 de 22 de fevereiro tendo como alvo, a obtenção da habilitação profissional para a docência.

A nível institucional, o EP constitui uma unidade curricular do 2.º Ciclo de Estudos em Ensino da Educação Física. Esta etapa, que decorre no segundo ano do referido curso, é o culminar de uma longa etapa de formação, com o objetivo de alcançar o grau de Mestre, indispensável para o exercício da função docente.

A Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP) fornece aos alunos um EP com o objetivo de permitir ao Estudante Estagiário (EE) que este interaja com mundo da prática profissional de uma forma progressiva e integrada, sendo que para tal, todos os EEs são orientados e supervisionados por docentes experientes.

Todas as ações desenvolvidas ao longo deste processo visam principalmente a aquisição de certas competências profissionais que, de acordo com o Perfil Geral de Desempenho do Educador e do Professor (Decreto-lei nº240/2001 de 17 de agosto) se prendem com o desenvolvimento de capacidades de organização e gestão do Ensino e Aprendizagem e capacidades de integração e participação ativa na Escola e na Comunidade que no seu todo, culminam na promoção do Desenvolvimento Profissional integrado.

### **3.2. A Escola onde realizo Estágio**

A escola assume um papel de relevo na sociedade, sendo que, cada vez mais, surge como um dos pilares para a formação pessoal e social dos jovens. Contribui para isso, não apenas através da transmissão de conhecimentos académicos, mas também de valores sociais, éticos e morais que orientarão as suas vidas futuras.

A Escola Básica Dr. Costa Matos situa-se no concelho de Vila Nova de Gaia. Esta Escola acolhe alunos do 2.º e 3.º ciclo, bem como alunos inscritos em cursos vocacionais e também alunos com necessidades educativas especiais. A respeito destes alunos, com necessidades educativas especiais, convém referir que nesta escola foi implementada uma Unidade de Multideficiência, que, como é referido no site da Direção Geral da Educação faz parte de uma "rede de Unidades Especializadas para Apoio à Inclusão de Alunos com Multideficiência e Surdocegueira congénita em escolas ou agrupamentos de escolas, com vista a concentrar meios humanos e materiais que possam oferecer uma resposta educativa de qualidade a estes alunos."<sup>1</sup> Neste sentido, esta unidade de multideficiência apresenta como principais objetivos: desenvolver e aplicar metodologias que permitam a total integração social e escolar destes alunos recorrendo também a serviços de apoio específicos como sendo terapias, apoio psicológico e outros; promover a participação ativa destes alunos em todas as atividades curriculares, ao mesmo tempo que se procura estabelecer uma melhor inter-relação com os seus pares; adequar os currículos às necessidades específicas daqueles; promover a participação ativa dos pais no seu processo de ensino e aprendizagem e também organizar o processo de transição destes alunos para a vida ativa.

No geral, é uma escola com boas condições. Todas as salas de aula estão equipadas com quadros interativos e computadores. No que respeita à disciplina de Educação Física, existe um pavilhão gimnodesportivo que está equipado com o material necessário para as aulas de EF e um campo de relva sintética

---

<sup>1</sup> <http://dge.mec.pt/>



vocacionado para futebol e atletismo, já que possui três pistas de atletismo para corridas de velocidade.

No entanto, existem locais passíveis de remodelações como por exemplo, o alargamento do espaço da cantina que se revela insuficiente para a quantidade de alunos que a escola tem.

Em termos gerais, podemos referir que a diversidade cultural é uma realidade bem vincada nesta escola, uma vez que existem vários alunos oriundos de outros países e que, como tal, apresentam hábitos e costumes diferentes e característicos dos seus países de origem. De referir que esta diversidade cultural é um aspeto bastante positivo, na medida em que permite o estabelecimento de relações interpessoais mais ricas, baseadas numa aprendizagem sociocultural mais alargada.

Denota-se ainda que se trata de uma escola que revela alguma preocupação com a integração social de todos os jovens, particularmente aqueles que apresentam algum tipo de limitação física, sendo que é notório o empenho de todo o pessoal docente e não docente para promover a integração destes alunos na comunidade social e escolar. Para tal, e especificamente no que concerne à área do Desporto Escolar, a qual é vista como um ponto de fusão e integração por excelência, é dada a possibilidade a todos os alunos de se inscreverem numa ou mais modalidades desportivas, nomeadamente: Basquetebol, Badminton, Danças Modernas, Golfe, Judo, Ténis de Mesa, Xadrez e Desporto Adaptado.

### **3.3. Grupo Disciplinar de Educação Física**

Como defende Lima (2002), numa escola em que a cultura colaborativa é assumida como princípio de base ao bom funcionamento da mesma, os professores aprendem uns com os outros, partilhando e desenvolvendo, em conjunto, as suas competências profissionais. A implementação de projetos é mais facilmente acolhida e desenvolvida e, até a socialização dos professores em início de carreira é mais adequada.

Analizando a experiência que tive na Escola Básica Dr. Costa Matos, penso poder afirmar que, de facto, é esta premissa de uma cultura colaborativa que serve de base ao trabalho que aí é desenvolvido.

O grupo de EF da Escola Básica Dr. Costa Matos era constituído por 8 docentes, e um deles assumia o cargo de coordenador. Desde a primeira reunião do grupo de EF, que percebi que estava perante um grupo onde a comunicação era facilitada por um ambiente de interajuda e apoio constantes. O tempo demonstrou-me isso mesmo, pois sempre que me dirigi aos professores, solicitando ajuda num ou noutro aspeto, todos se revelaram disponíveis para ajudar e apoiar.

De facto, ao longo do tempo, fui estabelecendo uma relação cada vez mais estreita com todos os docentes, e para isso, muito contribuíram algumas das tarefas desempenhadas, nomeadamente a organização dos torneios, os convívios na sala de professores bem como a partilha de espaços para lecionar as aulas. O envolvimento nestas tarefas, permitiu a criação de espaços e momentos de partilha para além do desempenho profissional, que consequentemente levaram ao desenvolvimento de laços de carácter socio-emocional, também fundamentais ao bom desenvolvimento das minhas competências de docente. Isto, considerando que, como qualquer ser humano, também eu, sou um ser social, e como tal, necessito de estabelecer relações de alguma confiança e segurança com os meus pares para ser bem-sucedida nas mais diversas áreas da minha vida. Por outras palavras, a realização do EP, e a consequente interação com os restantes membros da comunidade educativa foi um ponto-chave para o meu crescimento pessoal e profissional.

Devo referir que ao longo de todo este processo, fui acompanhada por dois elementos do corpo docente fundamentais. Por um lado, pude contar com o apoio de uma Professora Cooperante que me auxiliou no desempenho das minhas tarefas enquanto EE. Por outro lado, também a presença do meu Professor Orientador me permitiu esclarecer de forma mais rápida e eficaz todas as dúvidas referentes ao processo de EP em si, bem como relativamente à elaboração do RE.

A dedicação e o apoio de ambos, tratando-se de profissionais já com uma vasta experiência ao nível do ensino foi, sem dúvida, fundamental para o meu desenvolvimento profissional, pois, permitiu-me adquirir e modelar várias competências no âmbito da observação e da lecionação.

### **3.4 Núcleo de estágio**

O núcleo de estágio (NE) era constituído por três elementos, sendo eu a única do sexo feminino. Na altura em que realizei a minha candidatura para as escolas não tinha conhecimento acerca de quem poderiam vir a ser os meus colegas de estágio. Só mais tarde, com a saída das colocações, soube quem eram os restantes elementos que tinham sido destacados para a mesma escola que eu. Nenhum deles era meu conhecido, pelo que, desconhecia quer a sua forma de ser, quer a sua forma de trabalhar.

Na realidade, existia uma grande disparidade entre nós relativamente aos métodos de ensino utilizados. Isso justificava-se, logicamente, pelo percurso académico distinto que cada um de nós tinha seguido. Convém salientar que estas diferenças, mais do que tudo, acabaram por ser mais-valias, na medida em que todos nós acabamos por aprender algo de novo e de diferente com os outros. Como refere Zimerman (1997), um grupo não pode ser encarado como um somatório de indivíduos, mas antes como uma nova entidade, com leis que lhe são próprias e específicas. Neste contexto, mais do que encarar os objetivos e interesses particulares de cada um dos elementos do NE em particular gerou-se um ambiente propício à partilha e em busca de um objetivo comum. Todos os momentos de reflexão e de trabalho acabaram por se tornar mais ricos, precisamente por haver posturas e metodologias tão diferentes a serem consideradas por cada um de nós, tende este sido um dos pontos altos do meu EP.

Como refere Machado (*in* Campos de Catilla,1912), "O caminho faz-se caminhando." Posso afirmar que todos os elementos do NE o fizeram em conjunto, criando um grupo consistente e caracterizado por um bom ambiente

de trabalho. A convivência diária entre todos os elementos, o facto de nos serem propostos desafios constantes enquanto grupo, a necessidade que todos sentimos em realizar um esforço extra em determinados momentos, mesmo que com isso parte das nossas rotinas e atividades extra-estágio ficassem comprometidas, fez com que se gerasse um clima de cooperação e compreensão constantes.

### **3.5 A turma atribuída**

No início do ano letivo foi facultada uma turma a cada um dos estagiários, com a qual cada um iria iniciar o ciclo de Prática Pedagógica (PP) que se desenrolaria ao longo de todo o ano letivo.

Após ter realizado a caracterização geral da turma pude constatar que, na sua maioria, praticamente todos os alunos eram provenientes de famílias cujos pais se encontravam em situação de emprego ativo e cujas habilitações literárias se situavam entre o 3º Ciclo e o Secundário. No que concerne à prática desportiva, pude constatar que a maioria dos alunos praticava alguma modalidade desportiva, fora do contexto escolar.

Falando mais concretamente sobre a minha turma, esta era constituída por vinte elementos, sendo que destes, 16 eram do sexo masculino e os restantes 4 eram do sexo feminino. Tratava-se de uma turma onde se encontravam alguns alunos com necessidades educativas especiais (NEE), nomeadamente problemas motores, casos de Epilepsia, Hiperatividade, Autismo e Trissomia 21, os quais, como é do conhecimento geral, podem condicionar o desempenho destas crianças em algumas áreas.

Num primeiro contacto com esta realidade confesso que tive algum receio, na medida em que nunca tinha lidado com crianças que apresentassem este tipo de patologias, e como tal, não tinha conhecimento quanto ao modo como estas poderiam interferir no seu rendimento e na sua motivação para a prática de

Educação Física. Todavia, gradualmente fui adaptando o trabalho realizado às necessidades específicas da turma que me tinha sido atribuída.

Devo até confessar que foi muito gratificante perceber, com o decorrer do tempo, que a disciplina de Educação Física era assumida, por muitos deles como uma das suas preferidas. Este fator, entre outros, permitiu facilitar o modo como as aulas foram sendo planeadas e executadas, já que a participação e o grau de motivação demonstrado pelos alunos era elevado. Neste sentido, ao longo de todo o tempo em que trabalhamos juntos, procurei sempre que possível adaptar as aprendizagens pretendidas às situações particulares de cada um deles, como forma de lhes permitir, por um lado, obter graus de satisfação adequados, e por outro, garantir que conseguissem alcançar os objetivos pretendidos com a realização de cada uma das atividades propostas.

### **3.6. A Turma Partilhada**

Com base no que é estipulado pelo regulamento do Estágio Profissional<sup>2</sup>, os professores estagiários têm como função, lecionar as aulas das turmas que lhe sejam atribuídas pelo professor cooperante bem como pelos professores colaboradores, compreendendo uma turma residente e outra partilhada.

Após me ter sido atribuída uma turma residente, tendo conhecimento do horário da mesma, procurei conciliar este horário com o da turma partilhada e falar com a professora titular da mesma para verificar qual seria a modalidade mais indicada para abordar e em que moldes.

Assim, ficou estipulado que iria abordar a modalidade de Futebol durante um período de um mês. Tratando-se de uma modalidade que era bem conhecida por todos os alunos, ao longo do ano, foram sendo trabalhadas as regras gerais que definem esta modalidade, salientando aquelas de maior relevância.

---

<sup>2</sup> Normas orientadoras do Estágio Profissional do Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da FADEUP. Matos, Z. (2014)

Procurou-se trabalhar sob a forma de jogos reduzidos, bem como trabalhar ao nível do desenvolvimento técnico dos alunos, em situações de relação com a bola procurando sempre criar uma maior desenvoltura e o desenvolvimento de mais e melhores competências de desempenho nos alunos.

Atendendo a que alguns dos alunos eram já praticantes desta modalidade, foi mais fácil estruturar as aulas e realizar atividades mais centradas em objetivos mais específicos que resultaram muito bem. Foi possível trabalhar criando pequenos grupos dos quais faziam parte elementos mais aptos para a modalidade com outros que revelavam maiores dificuldades e assim realizar um trabalho mais eficaz, implicando os próprios alunos em todo o processo de aprendizagem de uma forma mais aprofundada.

Comparando esta turma com a minha turma residente, devo confessar que existiam algumas diferenças particularmente no que diz respeito ao domínio das técnicas implícitas nesta modalidade. A minha turma residente revelava maior apetência, talvez por mais elementos conhecerem já bem esta modalidade. Contudo, e atendendo a que tinha já alguma experiência como treinadora em escalões mais jovens, penso que, a experiência que adquiri no clube me ajudou a superar e resolver algumas questões que entretanto foram surgindo.

#### **4. ÁREA 1 - ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO ENSINO E DA APRENDIZAGEM**

O percurso de qualquer professor, independentemente da área de ensino a que se dedique, está sempre repleta de mudanças e desafios aos quais aquele tem que ser capaz de dar resposta da melhor forma possível. Neste sentido, o EP assume um papel fulcral, na medida em que nos permite experimentar e testar diferentes abordagens que nos auxiliam a determinar qual será o nosso percurso em termos profissionais, ou, mais concretamente, nos permite começar a desenhar gradualmente aquela que será a nossa personalidade profissional.

De acordo com os que está estabelecido nas normas orientadores do EP da FADEUP (2014), para que o futuro docente de Educação Física seja capaz de estabelecer uma estratégia de ensino assente em princípios pedagógicos que permita orientar de forma concertada o processo de educação e formação do aluno, terá que respeitar e desenvolver trabalho em quatro áreas consecutivas e complementares a saber: conceção, planeamento, realização e avaliação do ensino.

Ainda a este respeito, e no seguimento dos objetivos estabelecidos pelas normas da FADEUP, outros autores defendem esta mesma abordagem. Na opinião de Bento (2003) na medida em que a Educação Física tem como um dos seus objetivos desencadear sentimentos de bem-estar a nível psíquico e biológico progressivamente mais apelativos, contribuindo em última análise para o desenvolvimento de personalidades desportivas mais adequadas, é importante que o seu plano de estudos seja devidamente concebido, organizado, realizado e avaliado pelo docente.

##### **4.1 O processo de Planeamento**

A profissão de docente implica muito mais que o mero ato de lecionar. Antes que este ato se torne possível, é necessário muito trabalho de planificação, sem o qual lecionar se torna praticamente impossível. De acordo com Rosado e Ferreira (2011), é importante que o professor crie um conjunto de estratégias

que propiciem o desenvolvimento adequado do processo de aprendizagem, sendo que para tal, se torna importante que o docente se responsabilize por uma gestão adequada do tempo, dos espaços e dos materiais a utilizar, bem como pelos próprios alunos. Para tal, compreende-se então que seja de extrema importância todo o trabalho de planificação e estruturação de aulas. Só desta forma é possível criar um espaço adequado ao desenvolvimento de práticas de ensino adequadas, que vão de encontro não apenas aos objetivos pedagógicos, mas também às preferências dos alunos, tornando-os mais interessados e motivados.

Na fase inicial do meu EP, devo confessar que este foi um dos parâmetros em que senti maiores dificuldades, já que a minha experiência em lecionação era nula e não tinha grandes conhecimentos relativamente ao modo como o processo de planeamento deveria ser desenvolvido e colocado em prática. Contudo, e atendendo a que se trata de um parâmetro que esteve presente desde o primeiro momento do meu EP e me acompanhou ao longo do mesmo, com o decorrer do tempo, fui adquirindo alguns conceitos que me permitiram, por um lado, realizar todas as tarefas inerentes ao planeamento de uma forma mais ágil, e por outro, prever e evitar a ocorrência de determinadas situações que poderiam interferir no decorrer das minhas aulas.

O modelo que serviu de base à estruturação desta tarefa de planeamento foi o Modelo de Estrutura de Conhecimento (MEC) de Vickers (1990), o qual se apresenta ainda dividido em três passos sucessivos, nomeadamente a análise, a tomada de decisão e a aplicação, permitindo ao docente organizar e implementar de forma mais adequada as suas estratégias.

#### **4.1.1 Planeamento Anual (PA)**

Este planeamento, como o próprio nome indica, refere-se a um documento com um caráter mais alargado, que permite apenas que sejam traçados alguns objetivos mais gerais. Tratando-se de um planeamento mais geral está, como



tal, mais passível a alterações ao longo do tempo. A este respeito, como refere Bento (2003), é importante considerar que apesar de se tratar de um planeamento mais geral, este é de extrema importância já que, para que ao longo do ano letivo seja possível ir adaptando as ações pedagógicas às diferentes realidades e situações que ocorrem, é necessário termos como ponto de partida um bom PA que nos auxilie a direcionar de uma forma integral e realista o processo educativo.

Na Escola Básica Dr. Costa Matos foi determinado que, no 7º ano de escolaridade, os alunos têm aulas de Educação Física por um período de 150 minutos semanais. O Planeamento Anual foi então realizado tendo por base esta premissa, procurando ajustá-lo e adaptá-lo aos espaços físicos e materiais disponíveis para a realização das aulas.

**Tabela 1:** Distribuição das modalidades com o número total de horas previstas.

Períod	1º Período			2º Período				3º Período			
Modalidade	Natação	Andebol	Créditos	Natação	Basquetebol	Ginástica	Créditos livres	Atletismo	Voleibol	Ginástica	Créditos
Horas Totais	26h	10h	3h	10h	12h	8h	3h	8h	12h	6h	4h

Uma das alterações que foi realizada desde o primeiro momento e que foi considerada já na fase inicial da elaboração do PA prendeu-se com a modalidade principal a ser lecionada. Normalmente, nas aulas de Educação Física, existe sempre a modalidade que se destaca face às outras, sendo esta a que ocupa mais tempo letivo. Nesta escola, a modalidade de destaque era a de Basquetebol. Contudo, com a introdução das aulas de Natação, considerou-se que seria preferível que esta nova modalidade ocupasse esse lugar, pelo que,

na elaboração do PA tive esse aspeto em consideração, como se pode ver na Tabela 1.

Contudo, é de referir que, ao longo do ano letivo, senti a necessidade de rever e alterar o PA que tinha realizado, uma vez que o número de aulas previstas não correspondeu ao número de aulas que foram de facto lecionadas.

#### **4.1.2 Unidades didáticas (UD)**

No início do ano letivo, após terem sido atribuídas as turmas aos respetivos EE e se ter efetuado o planeamento anual da disciplina de Educação Física, foram desenvolvidos os conteúdos referentes a cada uma das UD a serem lecionadas ao longo do estágio. De acordo com Bossle (2002), estas Unidades Didáticas surgem enquanto segundo nível de planificação, permitindo ao docente organizar e direccionar de forma coerente os objetivos da sua ação docente.

Numa outra perspetiva, de acordo com Siedentop (2008), estas mesmas Unidades Didáticas têm como finalidade permitir que todos os alunos consigam, respeitando as suas características pessoais e individuais, alcançar os objetivos pedagógicos pretendidos.

Assim, foi criado um MEC para cada uma das UD, organizado em 3 fases distintas mas complementares, a saber: Análise representada nos módulos 1,2 e 3, Decisão nos módulos 4,5, e 6 e Aplicação nos módulos 7 e 8. De referir que, de entre todos estes módulos, o módulo 4 necessita de um maior investimento e elaboração, pelo que foi o mais trabalhado ao longo do ano letivo. Devo confessar que, a princípio, a construção dos MEC's foi complicada. Porém, com o decorrer do ano letivo e com o apoio da professora colaboradora e do professor orientador, fui adquirindo algumas competências que me auxiliaram no processo.

Na opinião de Siedentop (2008), durante a planificação das UD podem surgir vários problemas, havendo, no entanto, um que se destaca. O facto de os elementos que constituem as turmas serem personalidades individuais, e como

tal, distintos entre si, faz com que a heterogeneidade seja uma característica muito marcante e a ter em conta quando de planifica uma UD. Assim, é importante termos em consideração as características de todos os elementos ao estruturar a UD para que todos se adaptem à mesma, satisfazendo as necessidades e expectativas de todos. Tendo por base este princípio, convém referir que todas as UD foram elaboradas e desenvolvidas procurando ter sempre em linha de conta as características particulares dos alunos da turma.

#### **4.1.3 Plano de Aula**

Como se pode depreender, o Plano de Aula, surge como a forma de planeamento mais direccionada, estando centrada e focada nos elementos que compõem a turma a quem se destina de forma mais intrínseca.

De acordo com Bento (2003), este plano surge como um elo de ligação final entre o planeamento anual e como tal mais generalista, e o planeamento da UD, que culminam nisso mesmo, na organização e gestão da sala de aula, ou mais concretamente no desenvolvimento de Plano de Aula (PA). Ainda de acordo com Bento (2003), a aula deve ser estruturada em três partes distintas: preparatória, principal e final.


Apesar de o PA consistir numa tarefa mais centrada e focada, que se poderia pensar por isso mesmo, mais rápida e fácil de elaborar, não o é. Trata-se do último nível de planeamento, e como tal, assume-se como aquele que exige mais trabalho e foco por parte do docente, ocupando grande parte do seu tempo ao longo do ano letivo.

Para a realização do PA segui a estrutura de Vickers (1990), estrutura esta que coloquei em prática no primeiro ano de mestrado. Numa fase inicial apresenta-se uma informação de carácter mais geral, como o nome do docente, a data e hora, o número da aula e a sua duração, o local, o espaço, o número de alunos, o ano de escolaridade e o respetivo material necessário. No que concerne às

dimensões didáticas, o PA deve incluir a UD, a função didática e o objetivo da aula. Esta observação pode ser verificada nos quadros seguintes.

**Quadro 1:** Modelo de plano de Aula

Plano de Aula				
Professor:	Data:	Hora:	Aulas nº:	Duração:
Local:	Nº de alunos: Ano:			Material:
Espaço:	Função didática:			Unidade Didática:
Objetivo Geral da Aula:				

		Conteúdos	Objetivos Comportamentais	Situação de Aprendizagem	Componentes Críticas
Inicial					
Fundamental					
Final					

Como seria de esperar, o meu percurso não foi isento de erros. Contudo, considero que os erros que fui cometendo, funcionaram também como uma ferramenta de aprendizagem muito importante. Daí que, tenha muitas vezes em mente uma afirmação de Paulo Coelho<sup>3</sup> (S/D) em que este diz que "o caminho da sabedoria é nunca ter medo de errar".

O PA foi um documento que me acompanhou sempre, ao longo de todas as aulas, como forma de assegurar a lecionação correta das mesmas. Contudo, convém mencionar que, tratando-se de um documento elaborado por mim para os alunos que estava a seguir, tinha a liberdade de o alterar sempre que tal

<sup>3</sup> <http://kdfrases.com/frase/110838>

fosse necessário, nas ocasiões em que há alteração do número de alunos, das condições climatéricas ou até mesmo troca de espaços físicos.

Com a experiência que adquiri ao longo de todo o ano letivo, posso concluir que não é possível prever antecipadamente tudo o que vai acontecer ao longo das mesmas. Surgem sempre imprevistos com os quais não estamos a contar. Assim, torna-se importante que após cada aula tenhamos alguns momentos que possamos dedicar à reflexão sobre tudo aquilo que aconteceu e tentar perceber o que funcionou bem ou mal, para que, no momento seguinte se possa procurar prever de uma forma mais direcionada tudo aquilo que possa vir a acontecer na aula seguinte e pensar em estratégias que nos permitam contornar possíveis constrangimentos.

## **4.2 Realização do Ensino**

### **4.2.1 A Gestão da Aula**

Januário (1996, p. 107) afirma que “ (...) a qualidade e quantidade de experiências formativas oferecidas aos alunos são influenciadas pela forma como o tempo educativo é gerido pelo professor. A capacidade de gestão da aula (...) são habilidades técnicas de ensino associadas a um ensino eficaz. (...)”. Assim, é importante que o docente, mais do que se dedicar a lecionar as aulas, se coloque numa posição de gestor deste momento, procurando durante aquele espaço de tempo fornecer aos alunos experiências que lhes permitam a aprendizagem, associada a outros aspetos não menos importantes como o estabelecimento de rotinas e normas de funcionamento, o desenvolver de expectativas e papéis face às atividades desenvolvidas ao longo de todo o tempo letivo, entre outros.

Na mesma linha de pensamento, também Oliveira (2002) considera ser importante a gestão e organização das aulas, particularmente as primeiras, uma

vez que estas servirão de base e exemplo para as que serão ministradas ao longo do ano letivo.

Neste sentido, e procurando fazer uma gestão das aulas desde o primeiro momento, foram estabelecidas algumas regras relativas ao funcionamento das aulas de Educação Física, que permitiram “coordenar e controlar sequências de comportamentos” (Graça,2001,p.108).

Relativamente à pontualidade, os alunos teriam 5 minutos para se equiparem após a entrada no recinto. Foi também estabelecida uma rotina de reuniões a serem realizadas antes, durante e após as aulas, estando os alunos posicionados em forma de U para facilitar a minha observação sobre todos eles.

Os alunos que, por qualquer motivo, não realizavam a aula, deveriam trazer um atestado médico ou um recado na caderneta do seu médico ou encarregado de educação, respetivamente.

Nas modalidades realizadas com bola, ficou estipulado que, sempre que a aula fosse interrompida por mim ou por algum outro motivo, o aluno que tivesse a bola na sua posse, deveria colocá-la debaixo do braço.

Em relação ao equipamento para utilizar no pavilhão, ficou definido que os alunos teriam que usar a camisola da escola, calça de fato de treino ou calção e sapatilha. Para a modalidade de natação, chinelos, fato de banho ou calção e touca. A falta de algum destes adereços implicava marcação de falta de material ou o impedimento de realização da aula.

O cabelo comprido deveria estar sempre amarrado, sendo os acessórios como relógios, brincos, colares e pulseiras eram objetos proibidos porque poderiam originar algum perigo. Também não era permitido comer nem mascar pastilhas elásticas, sendo que os alunos só poderiam beber água com a minha autorização.

Estas foram algumas regras importantes que foram estabelecidas no início do ano letivo com os alunos da turma com o intuito de tornar a aula mais segura e garantir o bom funcionamento da mesma.

#### **4.2.1.1 Reflexão**

A reflexão é um processo que atualmente se pretende promover na formação de professores, com o intuito de estes refletirem sobre a sua prática, com o objetivo de modificá-la, melhorando-a não só em benefício do professor mas também de todos os que compõem a comunidade escolar.

Nesse sentido, o docente como profissional reflexivo não atua como um mero transmissor de conteúdos, mas, em sua interação com os alunos, professores, e toda a comunidade escolar, é capaz de pensar sobre sua prática, confrontando suas ações e aquilo que julga acreditar como correto para sua atuação profissional com as consequências a que elas conduzem. Dessa forma, fica evidente a necessidade de adequar as teorias utilizadas em sala de aula com a realidade e a necessidade dos educandos, e não basear-se em teorias que nada têm a ver com os aprendizes.

Assim sendo, Shön (1992) propõe quatro conceitos para o desenvolvimento profissional e pessoal do professor sendo eles: o conhecimento da ação, a reflexão na ação, a reflexão sobre a ação e a reflexão sobre a reflexão na ação.

No conhecimento da ação o professor usufrui de conhecimentos, de convicções científicas, metodológicas e didáticas que coloca em prática na sua atuação.

Na reflexão na ação o professor reflete e analisa a sua atuação no momento, procurando uma explicação para os acontecimentos.

Na reflexão sobre a ação o professor procura respostas para as reações desviantes dos praticantes, pensando em formas alternativas de intervenção.

Por último, na reflexão sobre a reflexão na ação, analisa-se as formas anteriormente utilizadas e procura-se reformular a ação. Esta perspectiva reflexiva destaca-se como uma inovação, valorizando aspetos ligados não só ao pensamento mas também à ação do professor, influenciando assim as suas práticas.

Tais noções de reflexão apresentadas têm lugar na prática docente, no mundo real, que permite fazer experiências, cometer erros, conscientizar-se dos mesmos e tentar novamente, de outro modo. Nesse sentido, a prática em sala de aula surge como um espaço privilegiado que permite a integração de competências, o que só é possível se o professor refletir sobre sua atuação. A reflexão e a experimentação, portanto, são elementos fundamentais na atuação docente, capazes de proporcionar uma conquista progressiva de autonomia e descoberta de potencialidades.

#### **4.2.2 Instrução**

O processo de instrução aqui mencionado refere-se ao ato de transmissão de informação por parte do docente aos seus alunos relativamente às atividades que se vão desenrolar, informando-os acerca de todos os passos e regras a seguir, para que compreendam o mais claramente possível aquilo que lhes é pedido.

De acordo com Siedentop e Tannehill (2000), a instrução tende a surgir na sala de aula de formas e em momentos diferentes. Assim, pode ser transmitida verbal ou não verbalmente, e ocorrer antes de serem executados os exercícios quando estes são explicados, durante a realização dos mesmos quando é emitida opinião ou depois da sua realização, quando se reflete sobre o que foi feito.

No que diz respeito à minha experiência pessoal, posso referir que num momento inicial me preocupava muito com a explicação exaustiva e demonstração dos exercícios que os alunos teriam que realizar. Fui-me apercebendo que alguns dos alunos não prestavam atenção a muito daquilo que



lhes procurava transmitir e como tal, com o passar do tempo, procurei reduzir ao essencial a informação que lhes passava.

Uma outra dificuldade que senti foi também por haverem modalidades nas quais não me sentia tão à vontade e como tal, a forma como expunha os meus conhecimentos era diferente. Assim, para contornar esta dificuldade procurei planejar as aulas o melhor possível e adquirir todo o conhecimento possível sobre as modalidades abordadas para me sentir mais segura na forma como as expunha aos alunos.

Como forma de facilitar o processo de instrução dos alunos com quem contactei, procurei ao longo do ano letivo socorrer-me de um conjunto de estratégias de comunicação e lecionação, que a seguir descrevo brevemente.

#### A) Feedback

De acordo com Rosado e Mesquita (2011), este feedback, de caráter pedagógico, consiste numa resposta dada pelo docente ao comportamento manifestado pelo aluno aquando da realização das suas tarefas. Também Januário (1996) se refere a esta estratégia salientando que este feedback consiste na resposta dada pelo docente ao aluno, com o objetivo de avaliar a prestação do mesmo, descrevendo a sua ação ou ressaltando os aspetos positivos ou negativos da sua ação.

Ainda a este respeito Rosado e Mesquita (2011) referem que um dos défices dos professores se prende com a incapacidade dos mesmos para detetar dificuldades nos alunos face ao seu desempenho numa dada modalidade. Isto deve-se ao facto de muitas vezes o próprio professor não dominar os conteúdos referentes a essa modalidade na perfeição, o que faz com que também não seja capaz de detetar determinadas dificuldades nos alunos.

Na realidade, fui-me apercebendo que, naquelas modalidades em que não me sentia tão à vontade, em determinados momentos, não corrigia certos erros cometidos pelos alunos. Procurei contornar essas situações, adquirindo mais conhecimentos face a essas modalidades, de forma a conseguir dar um

feedback mais rico e completo aos alunos e assim ajudá-los no seu processo de aprendizagem, corrigindo os seus erros e salientando as suas competências.

#### B) Questionamento

Esta técnica, é uma das mais utilizadas e generalizadas no contexto de sala de aula e consiste na " colocação de questões aos alunos [que] pode servir diferentes objetivos educativos (...)" , Rosado e Mesquita (2011, pp. 100). Trata-se de uma estratégia que nos permite perceber se os alunos estão a perceber as matérias que estão a ser lecionadas ou não, e sinalizar as suas maiores dificuldades.

Foi um método que procurei usar sempre ao longo do ano letivo, uma vez que me permitia mais facilmente perceber se a mensagem que procurava transmitir aos alunos estava a ser bem recebida, e se eles compreendiam na realidade tudo aquilo que era feito.

Uma vez que desde cedo implementei este método, percebi que também os alunos se começaram a preocupar um pouco mais em saber o que seria tratado. Sempre que era realizado um novo exercício ou era introduzida uma nova modalidade eles preocupavam-se em saber se estavam a fazer bem os exercícios e em colocar as suas dúvidas.

#### C) Demonstração

Como o próprio nome indica, esta estratégia consiste em demonstrar de uma forma clara, aquilo que se pretende que seja realizado, sendo que para isso, se pode recorrer a várias técnicas. Contudo, o mais usual na área do Desporto passa por selecionar um elemento que possa servir de modelo. Um elemento que saiba executar na perfeição a tarefa que lhe é solicitada para que os outros o tomem exatamente como tal, como um modelo a seguir e cujo comportamento deve ser mimetizado.

Nas palavras de Mesquita e Graça (2006), a demonstração deve ser realizada da forma mais exata possível, e pelo modelo mais adequado possível que

assegure a qualidade da demonstração, salientando-se ao longo de todo o tempo aquela informação que seja mais importante, a qual deverá ser repetida várias vezes em momentos chave.

Num momento inicial não me preocupava muito com a demonstração dos exercícios, mas há medida que fui introduzindo este método nas minhas aulas, percebi que os alunos mais facilmente conseguiam compreender o que era para fazerem. Além de tornar mais fácil a compreensão dos exercícios percebi também, que mesmo a parte dedicada à instrução não necessitava de ser tão extensa, na medida em que, a demonstração dos exercícios tornava também essa parte mais acessível.

Na maioria dos casos, sempre que foi necessário demonstrar um determinado exercício, optei por ser eu a fazê-lo, como forma de demonstrar os movimentos técnicos corretamente. Em certos momentos, quando se tratavam de movimentos que não exigiam tanta técnica, acabava por pedir a alguns alunos que servissem de modelo, como forma de os cativar também um pouco mais.

#### **4.2.3 Homogeneidade vs. Heterogeneidade**

A promoção de momentos de aprendizagem com consequente aquisição de capacidades e novos conhecimentos, surge como objetivo transversal a qualquer carreira docente. Nesse sentido, de acordo com Mesquita *et al.* (2013) para que os momentos de aprendizagem e desenvolvimento sejam potenciados, é imperativo que o docente promova a igualdade de oportunidades entre os alunos. Só desta forma será possível dentro de uma mesma turma, onde, como foi já referido noutros momentos, encontramos diversas individualidades (cada uma com as suas apetências próprias mais desenvolvidas) permitir que todos os seus elementos consigam interiorizar as aprendizagens realizadas respeitando os *timings* próprios de cada um deles.

Apesar de no geral poder dizer que todos os meus alunos conseguiram acompanhar desde cedo as minhas aulas, tenho que admitir que em certos

momentos, foi necessário fazer algumas alterações ao núcleo da turma. Em determinadas modalidades alguns dos alunos mostravam ter mais capacidades e competências que outros. Assim, para permitir que todos os alunos retirassem o maior proveito das aulas e das aprendizagens realizadas, muitas vezes criava grupos onde procurava colocar alguns elementos com mais capacidades e outros com menos. Desta forma, e atendendo a que o clima entre todos os alunos era de interajuda, os alunos que dominavam melhor as modalidades e exercícios poderiam ajudar os outros que apresentavam maiores dificuldades. Além disso, estes últimos não se sentiam inferiorizados nem menosprezados por terem mais dificuldades, mas antes, sentiam-se apoiados pelos seus pares e mais motivados a aprender.

#### **4.2.4 Relação Pedagógica**

No contexto de sala de aula, o estabelecimento de regras assume um caráter de extrema importância e urgência na medida em que de outra forma, não é possível estabelecer um fio condutor que permita que a comunicação que se estabelece entre o docente, o aluno e a matéria a ser lecionada se estabeleça da melhor forma. Nesse caso, surgem ruturas ao longo deste processo, fazendo com que as falhas de comunicação passem a ser uma constante. Assim, esta ordem, esta disciplina, deve ser implementada e imposta no contexto de aula desde o momento inicial já que é fundamental para a criação de momentos positivos de aprendizagem (Rosado e Ferreira, 2011), permitindo ainda a cada um dos intervenientes, docente e alunos, perceber qual o seu papel e lugar nesta dinâmica.

Desde o primeiro momento, senti a necessidade de implementar algumas regras básicas para o bom funcionamento das aulas. O facto de ser uma professora estagiária por si só era por vezes motivo para que os alunos se sentissem mais à vontade para ter um comportamento mais relaxado, pelo que achei importante estabelecer regras em conjunto com eles desde logo. A maior dificuldade que senti foi mesmo em relação às conversas paralelas que ocorriam sempre que

explicava um exercício ou introduzia uma nova modalidade. Tratando-se de uma parte mais teórica das aulas, era nestas alturas que os alunos se dispersavam mais. Contudo, quando comecei a conhecer melhor a turma e a perceber quais os elementos que eram mais faladores procurei separá-los e mantê-los mais perto de mim, para evitar esses comportamentos.

No geral posso dizer que apesar de em momentos pontuais ter havido uma ou outra situação mais complicada devido a estes comportamentos, mantive desde sempre uma relação positiva com os alunos. Senti que sempre que necessitavam não hesitavam em me procurar para esclarecer qualquer questão que tivessem, e também nos momentos mais relaxados, surgiram situações bem engraçadas que ajudaram a reforçar os laços que tínhamos.

#### **4.2.5 Modelos de Ensino**

O Modelo de Ensino (ME) que deve ser adotado varia muito consoante, quer a área de intervenção, quer a temática a ser tratada, quer o seu público-alvo, entre outros fatores. Aliás, de acordo com vários autores, não podemos falar de um ME que seja mais correto que outro, sem termos em consideração todas as variáveis que estejam em jogo.

Reportando-nos mais concretamente ao modelo de ensino desenvolvido por Siedentop (1991), o Modelo de Educação Desportiva (MED), este, tem como principal objetivo tornar os alunos mais competentes em termos desportivos e não só. Existe essa mesma preocupação nas áreas da cultura e a um nível mais pessoal, procurando dinamizar o mais possível os aspetos positivos da sua personalidade como um todo.

No mesmo sentido, de acordo com Graça *et al.* (2013), o Modelo de Competência nos Jogos de Invasão (MCJI), procura dinamizar o espaço de aula, centrando a sua atenção no desenvolvimento de situações reais de jogo adaptadas às capacidades dos alunos, procurando a cada momento dar resposta a situações com que os mesmos se vão defrontar quando a jogar.

Também de acordo com Mesquita *et al.* (2013), a implementação de uma outra metodologia, o Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo (MAPJ), segue a mesma linha de intervenção. Aqui, salienta-se a importância de os alunos intervenientes compreenderem o jogo e é atribuída à aprendizagem uma dimensão mais ampla. Pretende-se que quer a dimensão cognitiva, quer a social, quer a pessoal e a motora, sejam desenvolvidas em uníssono durante este processo de aprendizagem mais global.

Mesquita e Graça (2006) fazem ainda referência ao Modelo de Instrução Direta (MID) caracterizando-o como um modelo transversal à carreira do docente. Isto atendendo a que, tratando-se do elemento chave do processo de ensino-aprendizagem dos alunos, é ele quem toma a maioria das decisões.

Em termos de aplicação destes modelos, posso dizer que no geral, aquele a que mais recorri foi de facto, ao MID atendendo às características principais deste modelo facilitarem a transmissão de conhecimentos aos alunos. Contudo, ao longo do ano e de acordo com as modalidades que estavam a ser lecionadas fui sentindo necessidade de recorrer a outros modelos, como por exemplo, na modalidade de Basquetebol utilizei o MCJI e no Atletismo o MED.

### **4.3 O Processo de Avaliação**

Como não poderia deixar de ser, nenhum projeto, seja ele de cariz profissional ou não, pode ser levado a cabo sem que seja considerada uma metodologia de avaliação. Esta assume um caráter transversal a todo o processo, sendo que é realizada desde o primeiro momento até ao último, em qualquer intervenção.

No caso particular da docência, esta avaliação não se prende apenas com a atribuição de classificações aos alunos, permitindo também que, ao longo do processo de aprendizagem, não apenas os alunos adquiram maior consciência das suas competências e graus de desempenho, mas também, que o próprio docente vá delineando a sua prática.

Assim, facilmente se compreende que este processo de avaliação, mais do que permitir a atribuição de uma nota final aos alunos, permite ainda que, quer os alunos quer os professores, tomem gradualmente uma maior consciência acerca da sua responsabilidade nos resultados alcançados. Associada a essa maior consciencialização, surge também uma procura mais ativa de novas estratégias que permitam superar as limitações encontradas.

Contudo, convém salientar que, apesar deste processo avaliativo ser no seu todo uma mais-valia para a aprendizagem, nem sempre é encarado como tal, particularmente pelos alunos, que encaram na sua maioria, os momentos avaliativos sempre com grande ansiedade e tensão.

No que concerne ao processo avaliativo da disciplina de Educação Física na escola onde realizei o meu estágio, este decorre da avaliação de diferentes competências a saber: Competências de Ação (65%); Competências Atitudinais (25%) e Competências de Conhecimento (10%).

As primeiras avaliei recorrendo a avaliação contínua, formativa e sumativa. As segundas, recorri a uma avaliação transversal, que foi realizada ao longo de todo o ano letivo. As últimas foram avaliadas também ao longo de todo o ano letivo, de uma forma contínua, com o decorrer das aulas.

#### **4.3.1 Avaliação Diagnóstica**

De acordo com alguns autores, esta Avaliação Diagnóstica (AD) surge como um instrumento útil para o docente, já que lhe permite obter informação quanto ao nível de desempenho dos alunos, permitindo-lhe dessa forma estruturar e adaptar as atividades às características dos mesmos (Gonçalves *et al.* 2010).

Tendo por base esta noção, compreende-se então que esta avaliação seja efetuada desde muito cedo, e repetida de cada vez que se inicia uma nova UD. No meu caso particular, logo desde cedo tive preocupação em conhecer bem os alunos e tentar perceber em que nível de aprendizagem é que eles se encontravam.

Particularmente no que diz respeito à modalidade de Natação, tratando-se de uma modalidade recente, procurei perceber se todos os alunos tinham competências suficientes para a realização de todos os exercícios, ou se seria necessário trabalhar mais diretamente com alguns deles. Também a modalidade de Andebol por exemplo, foi esquematizada de uma forma muito básica, procurando salientar os seus conteúdos táticos e técnicos essenciais, percebendo assim, o modo como estava a turma relativamente a jogos desportivos coletivos.

Na minha opinião esta avaliação diagnóstica é de extrema importância, já que nos permite compreender e perceber o grau de conhecimento que os alunos têm acerca das modalidades e esquematizar cada UD a partir daí.

#### **4.3.2 Avaliação Formativa**

Esta foi realizada ao longo de todas as aulas, recorrendo para isso não apenas a observações em contexto de sala de aula, analisando o comportamento e a capacidade dos alunos, mas também por meio de registos referentes às atividades que iam sendo realizadas.

O objetivo destas avaliações passava muito por permitir fornecer informação mais pormenorizada acerca do rendimento dos alunos aos seus encarregados de educação, sendo que ao mesmo tempo, permite também ao professor analisar em termos gerais, se de facto o programa e objetivos que tinha estabelecido relativamente àquela ou àquelas competências estão ou não a ser cumpridos.

De acordo com Ribeiro e Ribeiro (2003) este tipo de avaliação deve ser uma constante ao longo de todo o ano letivo, já que permite ao professor compreender melhor a evolução dos alunos. Se por um lado permite identificar aquelas que são aprendizagens bem-sucedidas por parte daqueles, permite também sinalizar as suas maiores dificuldades para que sejam posteriormente trabalhadas.



Trata-se de uma avaliação muito importante e que ajuda o docente a ter maior consciência de como se encontram os seus alunos e que foi utilizada na maioria das modalidades dadas, como foi o caso da Natação.

#### **4.3.3 Avaliação Sumativa**

Esta avaliação é realizada normalmente em momentos finais das aprendizagens, permitindo determinar mais facilmente, se um determinado aluno deve passar de ano ou ficar retido. Isto atendendo a que, além de serem analisadas as suas avaliações ao longo do ano letivo e todos os registos associados a ele, é ainda realizada uma avaliação comparativa entre esse aluno e outros, para determinar se de facto o aluno apresenta resultados suficientes ou não para transitar de ano.

Este tipo de avaliação acompanhou todas as modalidades lecionadas, sendo que, no final de cada uma, eram dedicadas duas aulas à sua realização. Em cada modalidade a avaliação sumativa foi realizada tendo em conta as particularidades de cada uma. Assim, por exemplo, as modalidades de Andebol, Voleibol e de Basquetebol foram avaliadas em situações de jogos reduzidos e na modalidade de Ginástica foram utilizadas fichas de progressão.

No que diz respeito aos testes escritos, atendendo a que durante o 1º e o 2º período de aulas não possível a sua realização, no 3º período foi realizado um pequeno teste para avaliar os conhecimentos dos alunos. O teste compreendia questões de verdadeiro e falso, escolha múltipla e preenchimento de espaços.

#### **4.4 Introdução de uma nova modalidade: Natação**

No início do ano letivo fomos informados que seria introduzida uma nova modalidade nas aulas de Educação Física, a modalidade de Natação.

Além de ser uma modalidade com a qual alguns dos alunos pelo menos não estavam familiarizados, era necessário que os docentes reorganizassem as suas aulas para integrar a Natação nas mesmas. A par disso, tratava-se de uma modalidade que não seria realizada nas instalações da escola mas sim na

Piscina Municipal de Vila Nova de Gaia, o que acarretava outro tipo de cuidados. Foi necessário pensar em qual seria o melhor percurso para ir da escola para a piscina e voltar. Para colmatar possíveis dificuldades, para os dias de chuva foram adquiridas capas de chuva para os alunos.

Atendendo a que os alunos manifestaram diferentes opiniões, sentimos a necessidade de perceber qual a opinião que tinham na realidade face à modalidade de Natação, o que levou à elaboração do questionário que serviu de base ao estudo realizado. Deste estudo poderiam sair resultados que permitissem compreender qual o melhor rumo para as aulas de Educação Física e mais concretamente à modalidade de Natação.

#### **4.5 Estudo - Satisfação com as aulas de Natação**

##### **4.5.1 Resumo**

O principal objetivo deste estudo passou por procurar determinar se de facto os alunos do 7ºano de escolaridade do sexo feminino estavam satisfeitos com a introdução da modalidade de Natação nas aulas de Educação Física e posteriormente comparar os resultados obtidos, com os alunos do sexo masculino.

Para o efeito foi realizado e aplicado um questionário a 117 alunos (49 do sexo feminino e 68 do sexo masculino) a frequentar as aulas de Educação Física. Para analisar os dados obtidos, foram utilizados na primeira parte do estudo, parâmetros descritivos e analíticos básicos por forma a descrever o melhor possível os resultados obtidos nos questionários administrados. Na segunda parte do estudo realizado, os dados das variáveis independentes foram tratados por recurso ao T-Teste de medidas independentes. Neste teste, o nível de significância foi mantido a  $p \leq 0.05$ . Os resultados mostram que, de uma forma geral, os alunos se mostraram Muito Satisfeitos com a introdução da modalidade de Natação nas aulas de Educação Física.

Palavras-Chave: Natação; Opinião dos Alunos; Educação Física; Prática Desportiva.

#### **4.5.2 Introdução**

Este estudo surgiu numa fase muito precoce do ano letivo, mais concretamente no decorrer do primeiro período de aulas. Nessa altura foi levantada a questão quanto à pertinência da modalidade de Natação nas aulas de Educação Física já que não havia ainda muito *feedback* por parte quer dos encarregados de educação, quer dos próprios alunos relativamente àquela. Atendendo a que se tratava de uma modalidade recente na escola, sentiu-se necessidade de perceber junto dos alunos se estes estavam satisfeitos com a sua introdução ou não.

Na altura em que os alunos foram informados da introdução da modalidade de Natação, as reações obtidas foram diversas. Se por um lado, alguns alunos mostraram agrado com a sua introdução, outros revelaram algum nervosismo. No caso dos primeiros, verificou-se que alguns já conheciam bem a modalidade enquanto que outros, que nunca tinham praticado, gostaram da novidade. Os segundos, eram alunos que, por nunca terem praticado natação, revelavam algum receio de não serem bem-sucedidos.

A determinada altura, também os Encarregados de Educação foram chamados a participar, tendo que preencher o termo de responsabilidade fornecido pela Piscina Municipal de Vila Nova de Gaia. Aí surgiram outras questões pertinentes, às quais se tinha que procurar dar resposta. Algumas dessas questões eram relacionadas com a distância percorrida da escola até à piscina; com o facto dos alunos chegarem molhados à escola em dias de chuva; o facto de alguns deles já terem aulas de natação fora da escola e a quantidade de alunos por pista na piscina.

De acordo com Costa e Duarte (2000), a prática da natação assume um lugar de relevo no desenvolvimento das crianças e jovens, sendo que esta modalidade permite obter benefícios não apenas em termos físicos e fisiológicos, particularmente ao nível do sistema motor, circulatório e respiratório, mas também em termos sociais, já que se trata de uma atividade realizada em sociedade, e em termos cognitivos, estimulando capacidades como a concentração. Tendo por base esta premissa, facilmente se compreende que de facto seja importante oferecer aos alunos a possibilidade de realizarem esta modalidade no contexto escolar, já que esta contribui também para o bom desenvolvimento do processo de aprendizagem dos mesmos.

Tratando-se de uma nova modalidade pensamos que a sua introdução poderia ser benéfica, aumentando o grau de satisfação dos alunos com a disciplina de Educação Física. Contudo, para que isso se tornasse realidade, também tomamos consciência de que seria importante implementar esta modalidade, seguindo um plano bem estruturado, tendo em consideração as competências e limitações de cada aluno. A este respeito, Fox (1997) afirma que, se a atividade física e os programas de Educação Física forem praticados ou aplicados inapropriadamente podem trazer efeitos negativos para a autoestima e motivação para a prática da modalidade ou empenho nas aulas. Segundo Rosado e Ferreira (2009, p.219) “a importância do entusiasmo dos professores, do entusiasmo dos alunos e a influência que se estabelece, é claramente sublinhada no discurso pedagógico, e frequentemente associada, quer a benefícios cognitivos acrescidos, quer, sobretudo, a aquisição no domínio sócio afetivo e relacional”, daí que considerássemos importante que todos os alunos conseguissem retirar desta experiência momentos de aprendizagem os mais positivos possível.

Além destes, um outro aspeto se revelou fundamental para a realização deste estudo. Sendo uma modalidade nova, o Diretor da escola, gostaria de saber como esta tinha sido recebida pelos alunos.

#### **4.5.3 Problema em Estudo e sua pertinência**

Foi sugerido que a introdução da modalidade de Natação nas aulas de Educação Física deveria ser explorada de uma forma mais aprofundada. Por um lado, para compreender o grau de satisfação e de aceitação da mesma pelos alunos. Por outro lado, para, avaliar, com base dos resultados obtidos, a pertinência de abordar a comunidade educativa, no sentido da manutenção da continuidade desta modalidade. Neste caso, atendendo a que já existia um estudo realizado com alunos do sexo masculino por parte de um colega de estágio, a população alvo foram os alunos do sexo feminino, para estabelecer um regime comparativo.

#### **4.5.4 Objetivos do Estudo**

O estudo aqui apresentado teve como principal objetivo analisar a opinião dos alunos face à prática de Natação das aulas de Educação Física.

Assim, em termos mais gerais, o objetivo passou por avaliar qual o grau de satisfação dos alunos do 7º ano de escolaridade com a modalidade de Natação. Mais especificamente, procurou-se dar resposta a outras questões como identificar as razões que levam à aceitação ou não desta modalidade pelos alunos; conhecer o nível de experiência dos alunos na modalidade e a sua evolução ao longo do ano letivo; analisar a opinião dos alunos sobre a qualidade das instalações e aspetos relativos à deslocação até à piscina e comparar os resultados deste estudo com os de um estudo similar aplicado a participantes do sexo masculino da mesma escola.

#### **4.5.5 Metodologia**

Para procurar perceber de que forma a modalidade de Natação estava a ser aceite pelos alunos e compreender se de facto seria uma mais valia a sua continuação, foi seleccionada uma amostra de alunos aos quais foi administrado um questionário.

##### **4.5.5.1 Caracterização da Amostra**

No sentido de dar resposta às questões que deram origem a este estudo, foi então seleccionada uma amostra aleatória que compreendia 49 alunas do sexo feminino e 68 do sexo masculino, que frequentavam o 7º ano de escolaridade e que frequentavam as aulas de natação.

Nesta primeira parte do estudo, serão analisadas as respostas dadas pelos alunos do sexo feminino, sendo que numa segunda fase do estudo, estes dados serão comparados com os obtidos com alunos do sexo masculino.

##### **4.5.5.2 Caracterização do instrumento utilizado**

Os dados para realização deste estudo foram recolhidos recorrendo a um questionário - Questionário de satisfação com as aulas de Natação. Este questionário apresentava-se subdividido em três partes complementares.

Numa primeira parte eram colocadas questões relacionadas com o grau de satisfação com as aulas de Educação Física. Aqui procurou-se determinar como os alunos se sentiam em relação à modalidade de natação, aos exercícios que lhes eram propostos no contexto de aula, ao número de alunos por pista, duração das aulas e correções feitas pelo docente.

Numa segunda parte, eram colocadas questões relacionadas com a experiência anterior na modalidade e evolução sentida no desempenho da mesma ao longo do ano letivo. Aqui procurou-se também avaliar se gostariam ou não que a modalidade de Natação se mantivesse nos anos seguintes.

Numa terceira parte, eram colocadas questões relacionadas com as instalações e as deslocações realizadas.

As respostas relativas à variável Grau de Satisfação com a modalidade de Natação foram avaliadas recorrendo a uma Escala de Likert, sendo que as questões relacionadas com as aulas de Natação, deslocações necessárias à realização das mesmas e as infraestruturas existentes, foram avaliadas por um sistema de resposta dicotómica.

#### **4.5.5.3 Procedimentos de Recolha e Análise dos dados**

O questionário foi entregue e explicado aos alunos seleccionados, durante uma aula de Educação Física no decorrer do 2º Período. Foi explicado que se tratava de um questionário individual, anónimo e confidencial, no qual não eram consideradas respostas corretas ou erradas.

Foi transmitido que o objetivo era a recolha de informação relativamente às aulas de Natação e solicitou-se o seu preenchimento num ambiente calmo, procurando minimizar ao máximo a influência de fatores externos ao estudo.

As respostas dadas por cada aluna foram posteriormente analisadas no (3º Período), recorrendo à Estatística, com recurso aos programas Excel 2013 e SPSS 24.

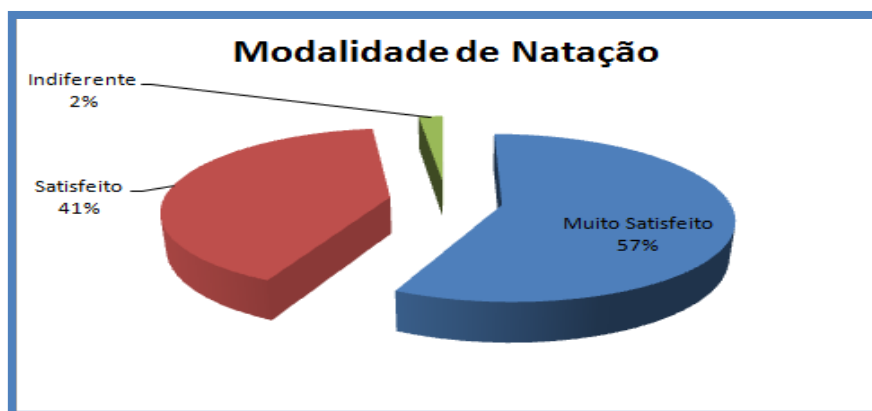
#### **4.5.6 Análise dos Resultados**

##### **4.5.6.1 Análise dos Resultados dos elementos do sexo feminino**

Nesta fase, tendo já os resultados dos questionários devidamente contabilizados, torna-se necessário avaliá-los, e procurar dar resposta às questões que lhe deram origem, e que permitirão definir, pelo menos em parte, a continuidade ou não da modalidade de Natação nas aulas de Educação Física

na escola em causa. Convém salientar, que a análise foi realizada alterando contudo a ordem pela qual algumas questões surgiam no questionário, por considerar que, tratando-se de questões relacionadas com as mesmas temáticas deveriam ser analisadas em conjunto, de forma a estabelecer um raciocínio mais lógico.

Assim, relativamente à questão "Nas aulas de natação, como te sentiste em relação à modalidade abordada - Natação", como podemos verificar pela análise do Gráfico 1, que, na sua maioria, os elementos gostaram e mostraram um elevado grau de satisfação com a prática da modalidade, sendo que apenas 2% dos inquiridos mostraram indiferença em relação à modalidade.



**Gráfico 1:** Respostas à questão "Nas aulas de natação, como te sentiste em relação à modalidade abordada - Natação"

No que concerne à questão relativa ao grau de satisfação com as aulas " Nas aulas de natação como te sentiste em relação aos exercícios realizados nas aulas", e como se pode verificar pela análise do Gráfico 2, também aqui, se verificou que a maioria dos inquiridos revelaram ter gostado dos exercícios que lhes foram sendo propostos ao longo das aulas realizadas. Aqui, 14% das alunas referiram sentir-se indiferentes, sendo que nestes casos, se pode depreender que, esta indiferença não se relaciona com uma situação de insatisfação com os exercícios propostos, mas antes, com uma disponibilidade e recetividade



naturais, a quaisquer tipo de exercícios que lhes fossem propostos no contexto das aulas.

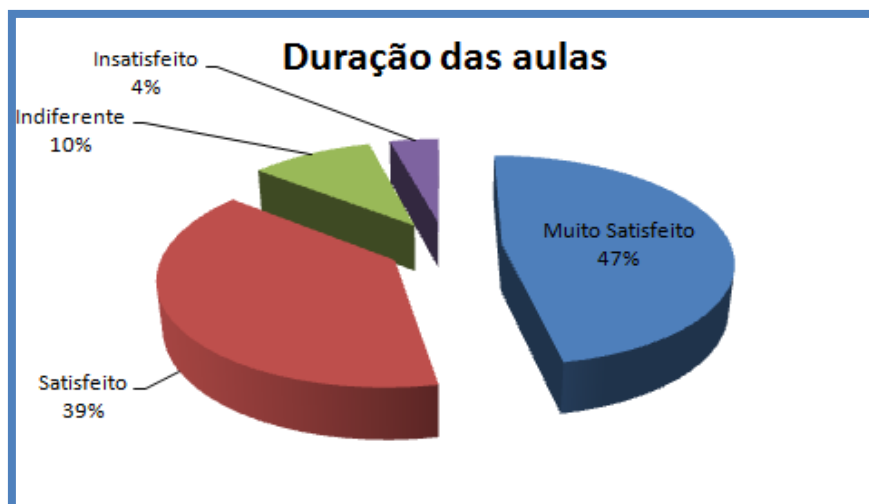


**Gráfico 2:** Resposta à questão "Nas aulas de natação, como te sentiste em relação aos exercícios realizados nas aulas"

Na questão seguinte no questionário "Nas aulas de natação, como te sentiste em relação à duração das aulas", pretendia-se avaliar se o horário que estava estipulado para a prática da modalidade, era algo que agradava ou não aos alunos. Isto porque em determinados momentos, foi referido por alguns elementos que o espaço reservado no horário para a prática de Natação era um pouco reduzido, e que gostariam de ver o horário alargado.

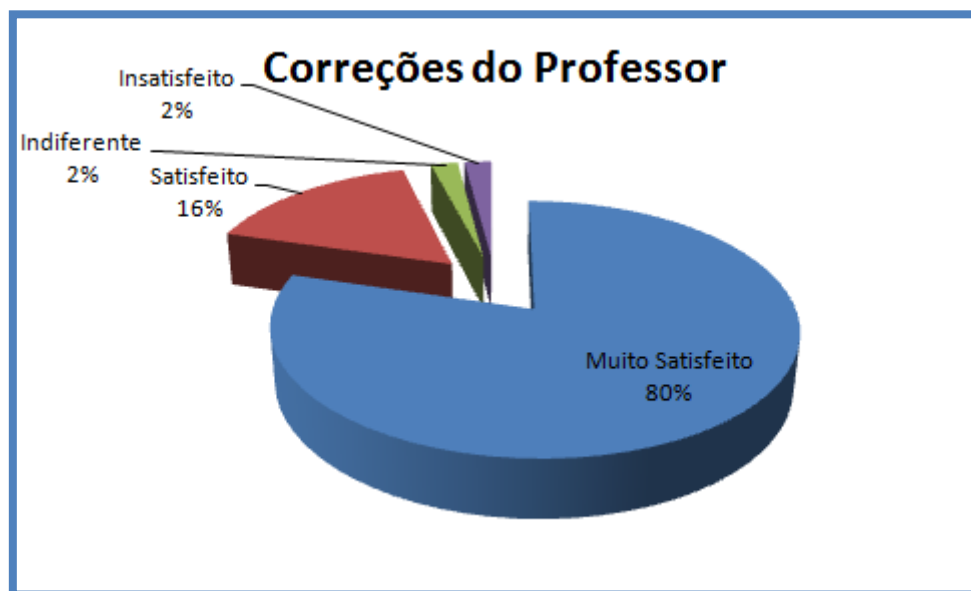
Analisando os dados do Gráfico 3, facilmente se percebe que, na sua maioria, as alunas não consideravam que o horário destinado à prática deste desporto fosse desproporcional ou inadequado.

De facto, 86% das alunas referiram estar satisfeitas com a duração das aulas de natação, e apenas 4% revelaram algum grau de insatisfação com esse facto.



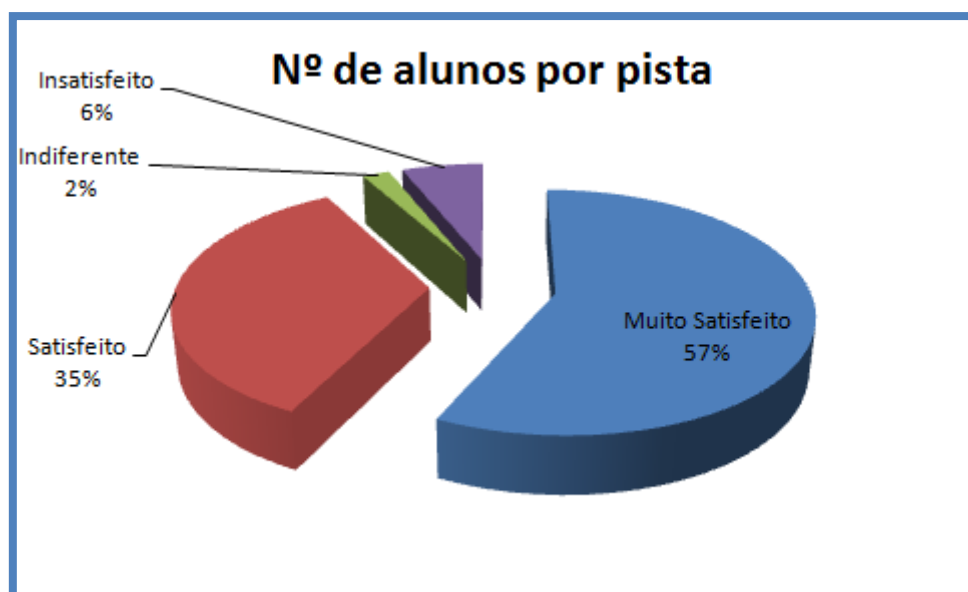
**Gráfico 3:** Resposta à questão "Nas aulas de natação, como te sentiste em relação à duração das aulas"

Relativamente à resposta à questão "Nas aulas de natação, como te sentes em relação às correções do professor", como se pode analisar a partir do Gráfico 4, na sua maioria, as alunas referem sentir satisfação com esta intervenção do professor. Nesta questão, 96% das alunas referem estar satisfeitas com a postura do professor durante a aula.



**Gráfico 4:** Resposta à questão "Nas aulas de natação, como te sentiste em relação às correções do professor"

A este respeito convém referir que, ao longo de todo o ano letivo, e em todos os momentos, e não apenas durante a prática da modalidade de Natação, foi sempre mantida uma relação satisfatória com todos os alunos.

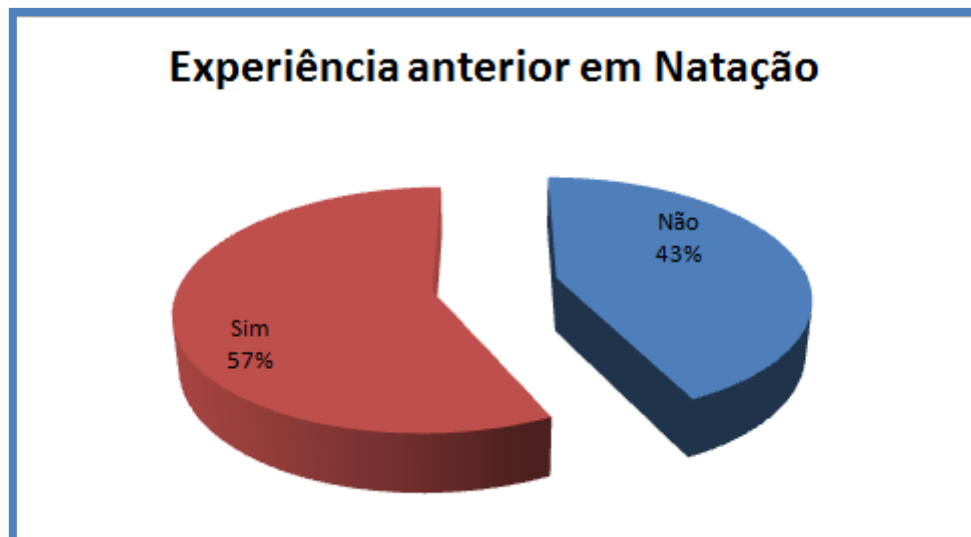


**Gráfico 5:** Resposta à questão "Nas aulas de natação, como te sentiste em relação ao número de alunos por pista"

Uma outra questão que foi surgindo durante a realização das aulas de Natação relacionava-se com a lotação da piscina. Daí que se tenha colocado a questão "Nas aulas de natação, como te sentes em relação ao número de alunos por pista", cujas respostas se apresentam no Gráfico 5, acima apresentado.

Com base nas respostas obtidas, podemos verificar que uma grande parte das alunas revela um grau de satisfação elevado também face a este aspeto. Apesar de, durante a aula de Natação todos os alunos estarem na piscina a realizar os diferentes exercícios e atividades propostas, a questão das pistas estarem superlotadas não se coloca. Na realidade, a Piscina Municipal de Vila Nova de Gaia, apresenta boas condições e infraestruturas, o que permite que este fator não tenha um grande peso. Associado a isso, também todas as atividades que foram sendo propostas aos alunos foram-no, tendo em consideração o número

de alunos que as iriam executar, bem como o espaço disponível para tal, menorizando desta forma possíveis constrangimentos.



**Gráfico 6:** Resposta à questão "Já tinhas tido alguma experiência em aulas de Natação?"

Uma outra questão que foi colocada no questionário foi "Já tinhas tido alguma experiência em aulas de Natação", no sentido de perceber se alguma das alunas frequentava fora do horário letivo aulas de Natação. Nesse caso, a integração da modalidade de Natação como modalidade permanente poderia não fazer tanto sentido na perspectiva das alunas, já que, ao praticá-la fora do contexto escolar, poderiam não manifestar tanto interesse pela modalidade. Daí considerar pertinente colocar esta questão. Claro que, por outro lado, convém, também, considerar que a prática de Natação fora do contexto escolar, poderia também fomentar o interesse pela mesma, quando essa prática fosse prazerosa para as alunas.

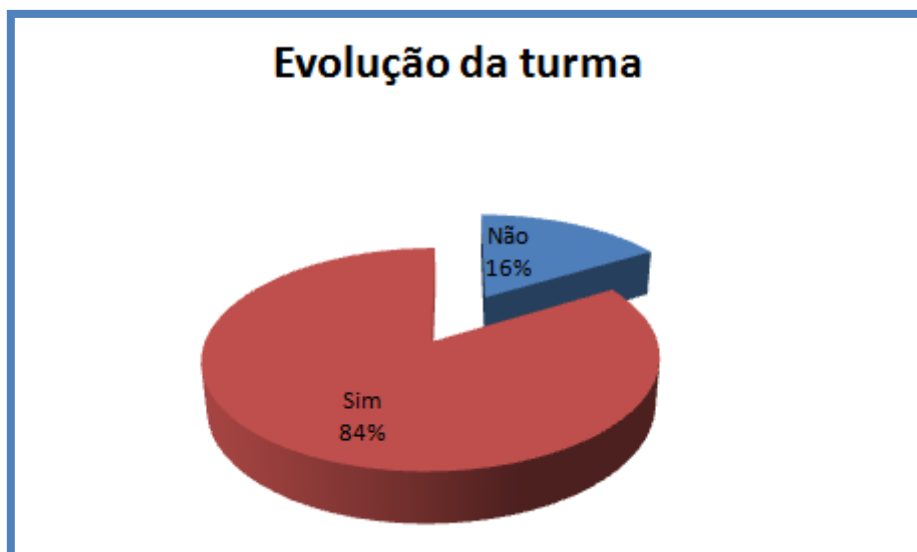
Analisando os dados constantes do Gráfico 6, verificamos que uma grande parte das alunas frequentava no momento, ou já tinha frequentado aulas de Natação fora do contexto escolar, sendo que 43% daquelas referiu não frequentar nem nunca ter frequentado aulas de Natação.



**Gráfico 7:** Resposta à questão "Sentiste evolução ao longo das aulas de natação?"

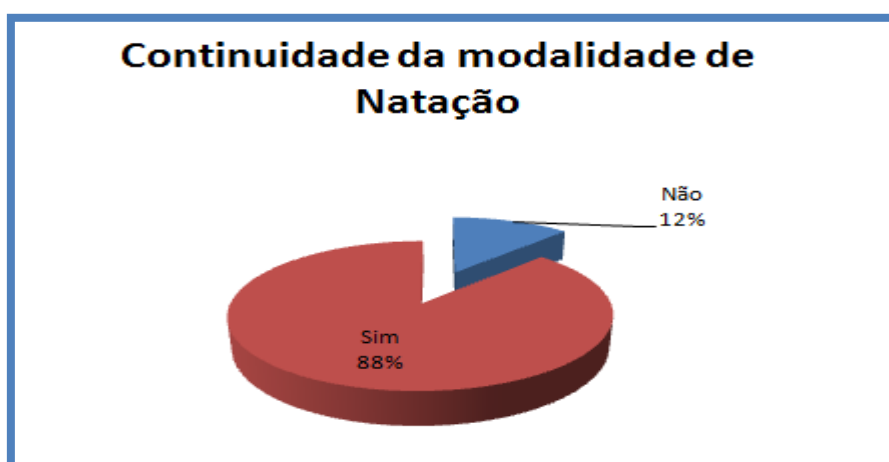
Um outro aspeto considerado importante quando se pretende avaliar a pertinência da continuidade de uma modalidade como a de Natação, prende-se com perceber se, com a prática da mesma, os alunos sentem algum tipo de evolução na sua performance, quer em termos individuais, quer da turma como um todo. Assim, foram colocadas duas questões relacionadas com este aspeto, uma centrada na evolução pessoal e outra centrada na evolução enquanto grupo.

Relativamente à questão "Sentiste alguma evolução ao longo das aulas de Natação", como se pode verificar pela análise do Gráfico 7 acima, a grande maioria das alunas revelaram que sentiram mudanças com o decorrer das aulas de Natação. De facto com o decorrer das aulas, foi clara a evolução de muitas das alunas. Algumas já haviam revelado competências bem desenvolvidas desde o início. Contudo, no caso de outras, essas competências foram-se desenvolvendo de forma progressiva ao longo das aulas.



**Gráfico 8:** Resposta à questão "Sentiste que houve evolução por parte de toda a turma?"

Também relativamente à questão "Sentiste que houve evolução por parte de toda a turma", as respostas obtidas foram no mesmo sentido como seria de esperar. Com estes resultados, as próprias alunas revelaram ter sentido que a evolução foi de facto uma realidade, e que as aulas de Natação lhes permitiram desenvolver e aprimorar algumas das suas competências.



**Gráfico 9:** Resposta à questão "Gostarias de continuar a ter esta modalidade nas aulas de Educação Física durante os próximos anos?"

Como foi mencionado anteriormente, um dos objetivos deste estudo foi perceber se seria pertinente ou não tornar a modalidade de Natação uma unidade didática

permanente na disciplina de Educação Física. Assim, no questionário foram colocadas duas questões com a intenção de responder a este dilema. A primeira "Gostarias de continuar a ter esta modalidade nas aulas de Educação Física" surge analisada no Gráfico 9 acima. A segunda "Achas que a Natação deveria ser uma modalidade abordada ao longo de todo o ano letivo" surge analisada no Gráfico 10 abaixo.



**Gráfico 10:** Resposta à questão "Achas que a Natação deveria ser uma modalidade abordada ao longo de todo o ano letivo?"

Da análise de ambos os gráficos, conclui-se que na sua maioria, as alunas consideram pertinente e importante que a modalidade de Natação seja integrada na disciplina de Educação Física de forma permanente.

Um dos motivos pelos quais se considera importante integrar a modalidade de Natação na disciplina de Educação Física prende-se com o facto de ser uma modalidade que permite que os alunos desenvolvam certas capacidades, além de, em termos da sua saúde física, ser uma modalidade bastante benéfica. Contudo, é importante tentar perceber se esses benefícios são percebidos pelos mesmos. Assim, foi colocada a questão "Achas que as aulas de Natação em Educação Física trazem vantagens/benefícios para ti?".



**Gráfico 11:**Resposta à questão "Achas que as aulas de Natação em Educação Física trazem vantagens/benefícios para ti?"

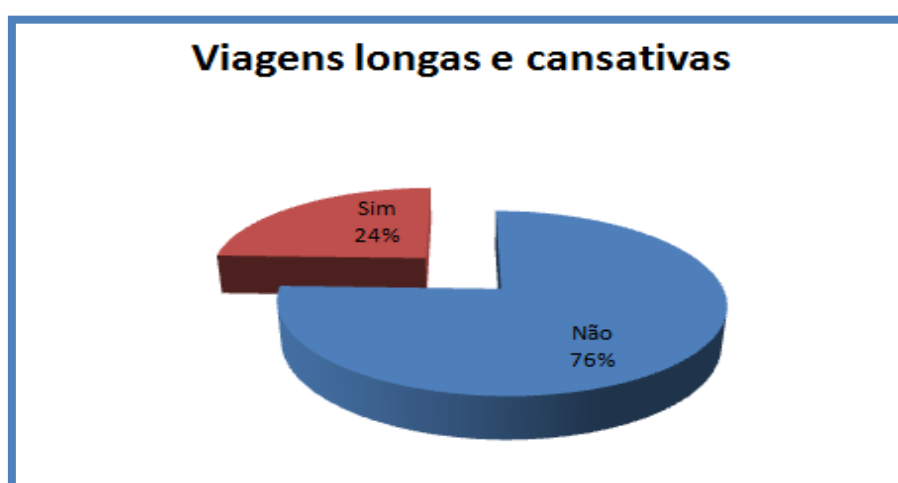
Analisando as respostas dadas no Gráfico 11, facilmente se depreende que as alunas têm de facto consciência de que a modalidade de Natação traz benefícios para a sua vida. Além de se tratar de uma modalidade com benefícios em termos da sua saúde geral e na aquisição de algumas competências de ordem física e motora, acaba também por ser importante para o seu desenvolvimento e integração social, já que se trata de uma modalidade realizada em grupo.





**Gráfico 12:**Resposta à questão "Sentes que os teus colegas de turma ficaram satisfeitos com as aulas de Natação?"

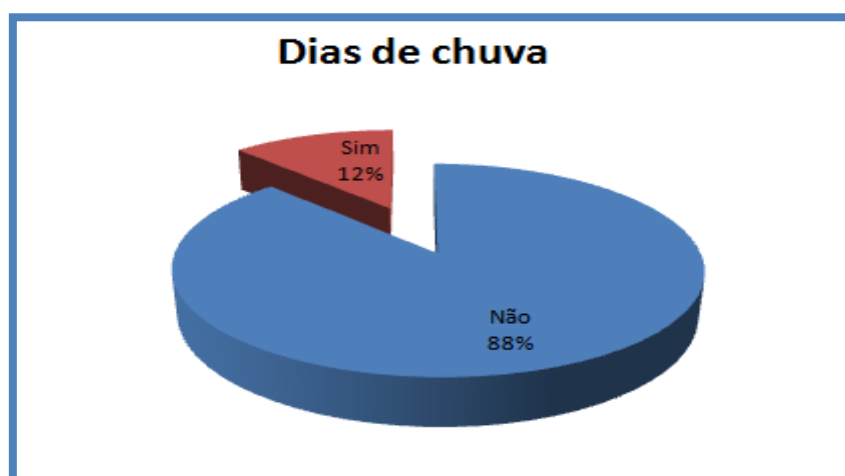
No seguimento da questão anterior, também a questão "Sentes que os teus colegas de turma ficaram satisfeitos com as aulas de Natação" vai no sentido de apurar se as alunas conseguem perceber nos seus pares reações positivas face à prática da Natação. Da análise do Gráfico 12 verificamos que praticamente todas as alunas responderam que consideravam que os seus colegas estavam satisfeitos com as aulas de Natação, o que vem reforçar o que foi dito anteriormente.



**Gráfico 13:**Resposta à questão "As viagens da piscina para a escola foram muito longas e cansativas?"

Como foi já referido, a realização das aulas de Natação, implicava que as alunas se deslocassem da escola até à Piscina Municipal de Vila Nova de Gaia, já que a escola não possuía instalações próprias. O facto de terem de ser realizadas viagens para fora da escola poderia ser uma questão que não agradasse as alunas e os seus Encarregados de Educação, pelo que se considerou pertinente analisar essa questão junto das mesmas. Associado a isso, atendendo à deslocação que era necessário realizar, também os dias de chuva poderiam ser um problema, pelo que também este aspeto foi considerado.

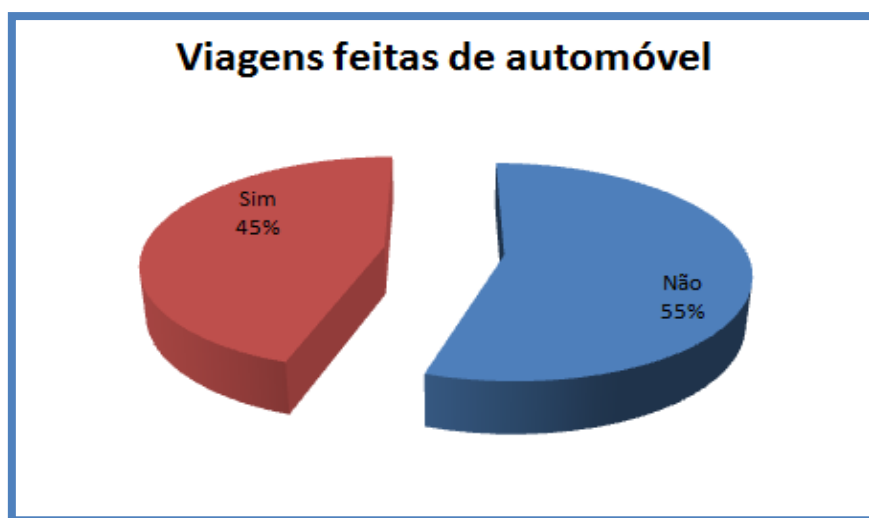
Assim, relativamente à questão "As viagens da piscina para a escola foram muito longas e cansativas" analisada no Gráfico 13, verificou-se que, apesar de grande parte das alunas não parecer incomodar-se com a realização do trajeto escola - piscina - escola, houve algumas que revelaram algum cansaço associado a essas deslocações.



**Gráfico 14:** Resposta à questão "Nos dias de chuva, chegávamos à escola molhados?"

Quanto à questão "Nos dias de chuva, chegávamos à escola molhados", também aqui, na sua maioria as alunas salientaram que isso não acontecia, havendo contudo algumas que revelaram algum desconforto com isso.

O ideal neste caso seria conseguir estabelecer um protocolo com uma empresa rodoviária. Porém, era necessário que a escola tivesse um orçamento que o permitisse, o que na realidade não acontece.



**Gráfico 15:** Resposta à questão "As viagens para a piscina foram feitas de automóvel?"

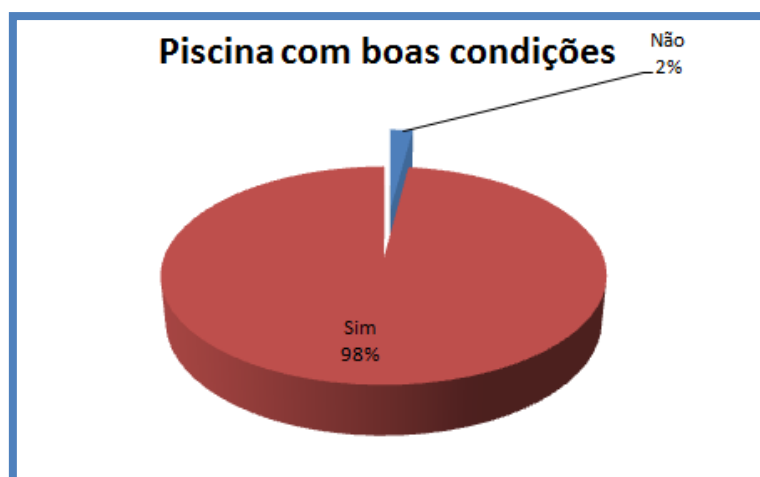
De referir que, de acordo com os dados do Gráfico 15 relativos à questão "As viagens para a piscina foram feitas de automóvel", algumas das alunas, conseguiram, apesar de tudo, realizar as viagens de automóvel, pelo que alguns dos constrangimentos que poderiam estar associados àquela foram amenizados.

Finalmente, também a qualidade dos serviços prestados e das instalações da Piscina Municipal de Vila Nova de Gaia foram alvo de análise, uma vez que, também esta era uma variável de peso para saber se de facto se deveria dar continuidade à prática da modalidade de Natação.

Assim, relativamente a isto, foram colocadas duas questões. A primeira "A água da piscina encontrou-se muitas vezes fria" encontra-se analisada no Gráfico 16. A segunda, "A piscina apresentou boas condições" encontra-se analisada no Gráfico 17.



**Gráfico 16:** Resposta à questão "A água da piscina encontrou-se muitas vezes fria?"



**Gráfico 17:** Resposta à questão "A piscina apresentou boas condições?"

Da análise dos Gráficos 16 e 17 podemos retirar que as condições oferecidas pela Piscina Municipal de Viola Nova de Gaia eram boas, uma vez que em ambas as questões, foram muito poucas as alunas que revelaram algum grau de insatisfação.

#### **4.5.6.2 Comparação entre as respostas dadas por elementos do sexo feminino e masculino**

Aqui é apresentada a comparação dos resultados obtidos para os elementos do sexo feminino e para os do sexo masculino, de forma a perceber se existem diferenças significativas entre ambos.

O Quadro 3 apresenta os resultados obtidos referentes às variáveis:

- “V1 - Como te sentiste em relação à modalidade abordada – Natação”;
- “V2 - Como te sentiste em relação à duração das aulas”;
- “V3 - Como te sentiste em relação aos exercícios realizados nas aulas”;
- “V4 - Como te sentiste em relação às correções do professor”;
- “V5 - como te sentiste em relação ao número de alunos por pista”.

Pela sua análise, podemos verificar que existem resultados estatisticamente diferentes entre os elementos do sexo feminino e masculino inquiridos face às variáveis V2 - Como te sentiste em relação à duração das aulas ( $p=0,025$ ) e V3 - Como te sentiste em relação aos exercícios realizados nas aulas ( $p=0,000$ ).

Quer no caso da variável “V1 - Como te sentiste em relação à modalidade abordada – Natação”, quer na variável “V4 - Como te sentiste em relação às correções do professor”, e na “V5 - como te sentiste em relação ao número de alunos por pista”, os elementos do sexo feminino obtiveram valores relativamente superiores aos dos sexo masculino.

**Quadro 3:** Nível de satisfação relativamente às aulas de Natação

	Sexo	N	Média	Desvio Padrão	Erro Padrão da Média	P
V1	Rapaz	68	4,35	,806	,098	0,115
	Rapariga	49	4,55	,542	,077	
V2	Rapaz	68	4,04	,781	,095	0,025*
	Rapariga	49	4,37	,727	,104	
V3	Rapaz	68	3,57	1,097	,133	0,000*
	Rapariga	49	4,29	,816	,117	
V4	Rapaz	68	4,56	,608	,074	0,125
	Rapariga	49	4,73	,605	,086	
V5	Rapaz	68	4,28	,808	,098	0,329
	Rapariga	49	4,43	,816	,117	

\*Valores com significado estatístico para  $p \leq 0.05$

Analisando de seguida os dados presentes no Quadro 4, composto pelas variáveis:

- “V6 - Já tinhas tido alguma experiência em aulas de Natação?”;

- “V7 - Sentiste evolução ao longo das aulas de natação?”;
- “V8 - Sentiste que houve evolução por parte de toda a turma?”;
- “V9 - Gostarias de continuar a ter esta modalidade nas aulas de Educação Física durante os próximos anos?”;
- “V10 - Achas que as aulas de Natação em Educação Física trazem vantagens/benefícios para ti?”;
- “V11 - Sentes que os teus colegas de turma ficaram satisfeitos com as aulas de Natação?”;
- “V12 - Achas que a Natação deveria ser uma modalidade abordada ao longo de todo o ano letivo?”

Podemos perceber que existem valores estatisticamente significativos no que diz respeito à variável “V10 - Achas que as aulas de Natação em Educação Física trazem vantagens/benefícios para ti?” ( $p=0,025$ ).

No caso da variável “V6 - Já tinhas tido alguma experiência em aulas de Natação?” analisando as respostas dadas pelos elementos de ambos os sexos, podemos observar que os resultados obtidos para os elementos do sexo masculino (1.31) se encontram mais próximos do valor 1 (Sim) comparativamente ao valor encontrado para os elementos do sexo feminino (1.43). O mesmo acontece no caso da variável “V8 - Sentiste que houve evolução por parte de toda a turma?”, onde o género masculino (1.15) apresenta valores mais próximos do 1 (Sim) do que do 2 (Não) em comparação com os elementos do sexo feminino (1.16).

No que concerne à variável “V7 - Sentiste evolução ao longo das aulas de natação?”, as raparigas (1.12) apresentam valores mais próximos do 1 (Sim) em comparação com os rapazes (1.18). O mesmo acontecendo nas variáveis “V9”, “V11” e “V12”. Na variável “V9 - Gostarias de continuar a ter esta modalidade nas aulas de Educação Física durante os próximos anos?” o género feminino (1.12) apresentou valores mais próximos de 1 em comparação com o género masculino (1.19). Na variável “V11 - Sentes que os teus colegas de turma ficaram satisfeitos com as aulas de Natação?” o género feminino (1.04) apresenta

valores mais reduzidos em comparação com o género masculino (1.13). Na variável “V12 - Achas que a Natação deveria ser uma modalidade abordada ao longo de todo o ano letivo?” o género feminino (1.18) também apresenta valores mais próximos do “Sim”, em comparação com o género masculino (1.32).

**Quadro 4:** Experiência anterior na modalidade e respetiva evolução ao longo deste ano letivo modalidade de Natação

	Sexo	N	Média	Desvio Padrão	Erro Padrão da Média	P
V6	Rapaz	68	1,31	,465	,056	0.191
	Rapariga	49	1,43	,500	,071	
V7	Rapaz	68	1,18	,384	,047	0.429
	Rapariga	49	1,12	,331	,047	
V8	Rapaz	68	1,15	,357	,043	0.813
	Rapariga	49	1,16	,373	,053	
V9	Rapaz	68	1,19	,396	,048	0.310
	Rapariga	49	1,12	,331	,047	
V10	Rapaz	68	1,16	,371	,045	0.025*
	Rapariga	49	1,04	,200	,029	
V11	Rapaz	68	1,13	,341	,041	0.076
	Rapariga	48	1,04	,202	,029	
V12	Rapaz	68	1,32	,471	,057	0.083
	Rapariga	49	1,18	,391	,056	

\*Valores com significado estatístico para  $p \leq 0.05$

O Quadro 5 é composto pelas variáveis:

“V13 - As viagens da piscina para a escola foram muito longas e cansativas”;

“V14 - Nos dias de chuva, chegámos à escola molhados”;

“V15 - A água da piscina encontrou-se muitas vezes fria”;

“V16 - A piscina apresentou boas condições”;

“V17 - As viagens para a piscina foram feitas de automóvel”,

Com base na análise do mesmo podemos perceber que existem valores estatisticamente significativos relativamente à variável “V14 - Nos dias de chuva, chegámos à escola molhados” ( $p=0,032$ ). Quanto à variável “V13 - As viagens da piscina para a escola foram muito longas e cansativas”, percebemos que a diferença entre o género masculino (1.75) e o género feminino (1.76) é muito pequena, apesar do género feminino se aproximar mais do valor 2 (Não). Em relação à variável “V15 - A água da piscina encontrou-se muitas vezes fria”, observamos que os valores do género feminino (1.92) se aproximam mais do valor 2 (Não) em comparação com o valor obtido no género masculino (1.88). No que diz respeito à variante “V16 - A piscina apresentou boas condições” o género feminino (1.02) continua a ter uma opinião mais positiva, comparativamente ao género masculino (1.06). Quanto à variável “V17 - As viagens para a piscina foram feitas de automóvel”, podemos ver que os valores do género feminino (1.55) aproximam-se mais do valor 2 (Não) em comparação com o género masculino (1.54), pelo que muitos alunos continuaram a realizar a deslocação até à piscina de transportes públicos, como anteriormente.

**Quadro 5:** Qualidade das instalações e aspetos relativos à deslocação casa-piscina/piscina-escola

	Sexo	N	Média	Desvio Padrão	Erro Padrão da Média	P
V13	Rapaz	68	1,75	,436	,053	0.950
	Rapariga	49	1,76	,434	,062	
V14	Rapaz	68	1,72	,452	,055	0.032*
	Rapariga	49	1,88	,331	,047	
V15	Rapaz	68	1,88	,325	,039	0.531
	Rapariga	49	1,92	,277	,040	
V16	Rapaz	68	1,06	,237	,029	0.278
	Rapariga	49	1,02	,143	,020	
V17	Rapaz	68	1,54	,502	,061	0.942
	Rapariga	49	1,55	,503	,072	

\*Valores com significado estatístico para  $p \leq 0.05$



#### **4.5.7 Discussão dos resultados**

Tendo por base os resultados obtidos com a aplicação deste questionário aos alunos quer do sexo feminino quer do sexo masculino, percebemos que mais de metade dos inquiridos, cerca de 54% se sentem muito satisfeitos com a introdução da modalidade de Natação nas aulas de Educação Física.

No que diz respeito a potenciais diferenças entre os géneros feminino e masculino, com base na análise realizada, verifica-se que os elementos do sexo feminino a quem foi apresentado o questionário revelaram níveis de satisfação mais elevados em comparação com os do sexo masculino.

#### **4.5.8 Conclusão**

Com base nos dados recolhidos junto dos alunos seleccionados para realização do questionário e na avaliação feita dos mesmos, podemos concluir que a modalidade de Natação gera níveis de satisfação elevada consideráveis.

Neste sentido, e atendendo aos objetivos mencionados anteriormente e que serviram de base à investigação realizada, podemos referir o seguinte:

- O grau de satisfação relativamente à prática da modalidade de Natação é muito elevado, sendo que no caso das raparigas se torna mais evidente;
- Na sua maioria, os alunos consideram ser importante a integração desta modalidade enquanto modalidade integrada no currículo da disciplina de Educação Física;
- As possíveis barreiras e constrangimentos causados pelo facto de terem que se deslocar até à Piscina Municipal de Vila Nova de Gaia para a prática desta modalidade, não exercem grande influência, sendo que na sua maioria, as alunas não consideram que esta deslocação seja um aspeto negativo.

Por tudo aquilo que foi mencionado anteriormente, podemos concluir que de facto será importante conseguir estabelecer a manutenção da modalidade de

Natação enquanto Unidade Didática permanente da disciplina de Educação Física. Também os resultados que haviam sido recolhidos no outro estudo do género masculino vão no mesmo sentido dos que aqui foram obtidos, pelo que se depreende que a modalidade de Natação é realmente uma mais-valia a considerar.

#### **4.5.9 Referências Bibliográficas**

- Costa, A. M.; Duarte, E. (2000). Aspectos teóricos da atividade aquática para portadores de deficiência. In: FREITAS, P. S. (org.) Educação Física e esporte para deficientes: coletânea. Uberlândia: UFU.
- Fox, K. R. (1997). *The Physical self from motivation to well-being*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Rosado, A., Ferreira, V. (2009). Promoção de ambientes positivos de aprendizagem. In A. Rosado, I. Mesquita, *Pedagogia do desporto* (p.219), Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

## **5. ÁREA 2 – PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E RELAÇÃO COM A COMUNIDADE**

Neste capítulo irei referenciar e aprofundar o processo de organização e realização dos eventos ligados à escola e à comunidade da escola Dr Costa Matos.

Assim sendo, de acordo com as Normas orientadoras do EP da FADEUP<sup>4</sup>, a área 2 “engloba todas as atividades não letivas realizadas pelo EE, tendo em vista a sua integração na comunidade escolar e que, simultaneamente, contribuam para um conhecimento do meio regional e local tendo em vista um melhor conhecimento das condições locais da relação educativa e a exploração da ligação entre a escola e o meio.” (p.6).

De referir que me empenhei em todas as atividades letivas e não letivas ao longo do ano letivo como também em atividades organizadas pelo NE e pelo grupo de EF, fortalecendo o meu crescer enquanto docente.

### **5.1 Diretor de Turma**

Tendo por base as Normas<sup>5</sup> que foram já mencionadas anteriormente, uma outra função do professor estagiário passa por procurar compreender o papel desempenhado pelo Diretor de Turma com os seus pares, por um lado, no que concerne aos processos administrativos que este papel implica, e por outro, no que diz respeito à gestão das relações interpessoais propriamente ditas. Além disso, deve ainda ter autonomia para conseguir identificar, avaliar e intervir em

---

<sup>4</sup> Normas orientadoras do Estágio Profissional do Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da FADEUP. Matos, Z. (2014)

<sup>5</sup> Normas orientadoras do Estágio Profissional do Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da FADEUP. Matos, Z. (2014)

todas aquelas atividades que são inerentes à prática de direção e conselho de turma.

A este respeito, na opinião de Zenhas (2006) o diretor de turma tem um papel muito importante na rede escolar sendo que lhe compete a ele "o estabelecimento de relações entre a família e a escola, também lhe estão atribuídas as funções de acompanhamento de cada um dos alunos da turma e a coordenação da intervenção concertada de todos os intervenientes no processo educativo, com destaque para os professores e encarregados de educação." (p.13). Neste sentido, o diretor de turma assume realmente um papel de maior relevo face aos outros docentes que acompanham as turmas, o que acarreta como tal também, maiores responsabilidades para o mesmo.

Desde o primeiro momento a Diretora de Turma teve uma postura de grande abertura comigo, o que facilitou em muito o meu relacionamento com ela. Sugeriu-me que realizasse uma pequena apresentação da minha turma em *PowerPoint* para apresentar nas primeiras reuniões de conselho de turma, para que dessa forma todos os professores conhecessem os alunos em causa e para dar também a conhecer parte do trabalho que estava a ser desempenhado pelos estagiários.

Ao longo de todo o ano letivo, a minha relação com ela foi-se tornando cada vez mais próxima, e sempre que necessitei de algum tipo de apoio da mesma, fui sempre apoiada da melhor forma possível.

Com base na experiência que fui adquirindo percebi que realmente, o papel desempenhado pelo Diretor de Turma se assume como fundamental no acompanhamento dos alunos da turma em causa. Trata-se de uma ligação que se começa a estabelecer desde os primeiros contactos com os alunos e que deve ser fomentada ao longo de todo o ano letivo. É importante criar nos alunos a ideia de que o Diretor de Turma, além de ser um professor é também alguém a quem podem recorrer se surge algum tipo de problema relacionado com a turma ou outro relacionado com a mesma.

## **5.2 Corrida/ Caminhada do Pai Natal**

Esta corrida/caminhada do Pai Natal é já uma tradição na escola Dr. Costa Matos e é um momento importante para os alunos. Primeiro, todos os que participam adquirem um gorro de Pai Natal. Segundo, todos aqueles que participam podem ser apurados para o Corta Mato Regional.

Como é já habitual, cabe ao Núcleo de Estágio tratar de todos os preparativos para a realização desta atividade e como tal, com a ajuda da PC elaboramos as fichas de inscrição para entregar aos docentes de Educação Física, analisamos o percurso onde seria realizada a atividade e tratamos dos gorros de Pai Natal. A par disso tratamos da preparação dos materiais necessários, recorrendo também a material de anos passados, como no caso dos dorsais.

Após elaboração das fichas de inscrição, estas forma de imediato entregues aos professores de Educação Física para que todos os alunos interessados se pudessem inscrever atempadamente e foram muitos aqueles que se inscreveram. Encomendamos cerca de 400 gorros de Pai Natal e todos foram utilizados pelo que se nota que a adesão dos alunos foi muito grande.

No dia anterior à realização a corrida, procuramos adiantar o máximo de trabalho possível para que nada corresse mal. Assim, tentamos tratar já das bandeiras, das mesas para colocar os dorsais e as fitas identificativas ao longo do campo de futebol e dos gorros. No próprio dia, na mesa destinada a cada escalão e género, colocamos os dorsais correspondentes e atribuímos aos alunos dos Cursos Vocacionais da escola, as tarefas que cada um deles iria desempenhar para nos ajudar na realização da atividade, nomeadamente a entrega dos dorsais aos participantes e o controlo de certos pontos da corrida. Também demos indicações aos professores quanto aos pontos em que se iriam encontrar ao longo do percurso, com base no que tinha sido estipulado no momento em que o percurso tinha sido criado.

O Núcleo de Estágio ficou responsável por controlar as chegadas dos alunos, o que deu algum trabalho. Trata-se de uma tarefa complicada e de responsabilidade, porque muitas vezes, chegam vários alunos à meta ao mesmo tempo e é necessário conseguir perceber quem cortou a meta primeiro. Para facilitar esta tarefa, decidimos atribuir diferentes papéis a cada um de nós. Assim, eu estava a “cantar” os números, outro elemento a apontar e o terceiro a recolher os dorsais. Para facilitar o processo de classificação dos alunos, criamos uma tabela em *Excel* onde constavam todos os dados necessários referentes a cada aluno, como sendo o seu nome, turma, ano letivo e número do respetivo dorsal, o que facilitou em muito a nossa tarefa.

No geral, apesar de ter sido uma atividade que deu bastante trabalho, devo confessar que a realizei com grande satisfação. Foi muito bom ver a vontade com que todos os alunos estavam a participar na mesma e como se divertiram, o que na realidade era um dos principais objetivos.

### **5.3 Taça CNID- Desporto Escolar**

A Taça Desporto Escolar/CNID integra as comemorações do 50º aniversário do CNID – Clube Nacional da Imprensa Desportiva. A fase final de competição decorre em Lisboa e para que as escolas fiquem apuradas para esta final, devem vencer a CLDE a que pertencem. No nosso caso estamos integrados na CLDE do Porto.

Aqui, a fase de apuramento decorreu no agrupamento de escolas, tendo-se inscrito oito escolas: E.B. Dr. Costa Matos; E.S. Almeida Garrett; E.B.S. Canelas; E.B. da Madalena; E. B. Rio Tinto; E.B.S. D. Dinis; E.B.S. Rodrigues de Freitas e E.B. de Grijó. Trata-se de uma competição que apresenta características muito próprias e com algumas regras a serem cumpridas pelos participantes como as que se seguem:

- Só alunos do 7º ano de escolaridade (de ambos os sexos) podem participar;
- Têm que ter nascido entre 2002 e 2004.

Trata-se de uma competição que é composta por quatro modalidades que cobrem modalidades individuais (atletismo e ténis de mesa) e coletivas (andebol e basquetebol). Das escolas da delegação do Porto, a nossa escola foi aquela que conseguiu fazer mais pontos nas quatro modalidades, pelo que ficou apurada para a final de Lisboa marcada para 7 e 8 de Junho.

Já em Lisboa a escola conseguiu cumprir os objetivos a que se propôs tendo mesmo conseguido os resultados mais altos na modalidade de Ténis de Mesa, ficando como tal em 1º lugar.

#### **5.4. Visita ao Parque Aquático de Amarante**

A visita ao Parque Aquático de Amarante é já uma tradição nesta escola, pelo que todos os alunos esperam ansiosos pela chegada deste dia. Trata-se de uma atividade que é organizada pelo Grupo de Educação Física e pelo Núcleo de Estágio e que encerra o ano letivo.

Apesar de se tratar de uma atividade de "praxe", como são muitos os alunos interessados, todos os preparativos tiveram que ser iniciados algum tempo antes. Foram distribuídas as fichas de inscrição atempadamente para que os alunos as entregassem aos Encarregados de Educação e devolvessem a tempo, e o Núcleo de Estágio ficou responsável por fazer as pulseiras identificativas de cada aluno.

Durante a visita, a minha função passou por controlar um grupo de alunos, acompanhando-o na realização das diversas atividades dentro do parque e durante a viagem de ida e de volta.

Por todas as características deste espaço, todos os divertimentos que disponibiliza, pelo ambiente que se viveu lá com os alunos e pelo dia fantástico que esteve, esta foi de facto a melhor forma possível de terminar o ano letivo.

## **6. ÁREA 3 - DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL**

Como é referido por Matos (2014), esta área assume-se como parte integrante do desenvolvimento profissional como um todo, englobando para tal, um conjunto de experiências e aprendizagens importantes para a construção da nossa identidade profissional. Não só a realização do Estágio Profissional foi importante, como também todas as fases da minha aprendizagem da FADEUP contribuíram para o meu crescimento em termos profissionais. Assim, nesta parte irei mencionar alguns daqueles momentos de aprendizagem que considero terem sido fundamentais durante todo este processo.

### **6.1 Unidades Curriculares de Tópicos da Educação Física e Desporto I e II**

Além do Estágio Profissional, no segundo ano do Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, existe uma outra unidade curricular dividida em dois semestres, na qual foram realizados alguns seminários de grande utilidade, os quais apresento de seguida.

#### **6.1.1 Formação em *EndNote***

Este é um software que permite organizar referências bibliográficas de acordo com um conjunto de normas, e que permite exportar referências bibliográficas na internet para utilizar num documento de formato Word.

Assim, trata-se de uma ferramenta importante que utilizei já na elaboração deste Relatório de Estágio e que certamente me será muito útil em momentos futuros da minha carreira enquanto docente.



### **6.1.2. Formação de IBM SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*)**

Este é um programa de tratamento estatístico de dados de grande aplicabilidade na realização de estudos. Apesar de, no caso particular do meu Relatório de Estágio não ter recorrido à sua aplicação, já noutros momentos ao longo do meu percurso formativo tive a oportunidade de o utilizar e avaliar a sua ampla adaptação a diferentes contextos. Não se trata de um programa muito fácil de utilizar, mas com a prática e dedicação acaba por funcionar como uma ferramenta de trabalho muito útil facilitando em muito a análise de dados estatísticos.

### **6.1.3. Formação em Treino Funcional**

Apesar de ser uma área específica, sempre foi algo que considerei importante na medida em que se trata de um treino que permite desenvolver ao mesmo tempo capacidades condicionais e coordenativas, contribuindo assim, para o desenvolvimento e melhoria da condição física de forma integrada.

Neste sentido, além de aplicar este treino já com os meus bambis nos treinos de futebol, procurei também introduzir este tipo de treino nas minhas aulas na escola, como forma de ajudar os meus alunos a alcançarem melhores resultados a nível físico, considerando que no geral todos se dedicaram à realização das atividades que foram sendo propostas com satisfação.

### **6.1.4. Materiais autoconstruídos**

Foi realizada uma sessão com o propósito de mostrar que alguns dos materiais utilizados nas aulas podem ser construídos por nós, utilizando os recursos disponíveis e permitindo também um menor dispêndio em termos económicos. Além de ser instrutivo este foi também um momento de relaxamento e

descompressão, na medida em que, após a construção dos materiais, foi dada a possibilidade aos alunos de testarem e experimentarem os instrumentos que tinham sido construídos por eles. Além de permitir ganhos em termos económicos, permite também que os alunos atribuam um maior valor aos mesmos na medida em que participam na sua elaboração.

Apesar de, na escola onde realizei o meu Estágio Profissional não haver a necessidade de recorrer à elaboração deste tipo de materiais, considero que esta é também uma aprendizagem de valor na medida em que poderei num outro contexto precisar de recorrer a esta competência.

#### **6.1.5. Formação em Suporte Básico de Vida**

Este não foi um tutorial que me foi completamente desconhecido. Atendendo ao facto de durante a fase do Secundário ter frequentado um curso de Saúde, possuía já algumas noções básicas a este respeito. Devo confessar que esta é uma das formações que considero serem importantes em qualquer área profissional. Logicamente no meu caso particular, enquanto docente de Educação Física, considero que a aquisição de conhecimentos de suporte básico de vida se assume como fundamental.

Em nenhuma das minhas aulas tive a necessidade de recorrer a estes conhecimentos, contudo, ao longo do meu percurso não só enquanto docente, mas também enquanto treinadora, poderei vir a ter que recorrer à aplicação dos mesmos, vendo esta formação como uma mais-valia.

## **7. CONCLUSÃO E PERSPETIVAS FUTURAS**

Terminada esta etapa da minha vida, sinto-me mais preparada para enfrentar aquele que será o meu futuro enquanto docente. Mentiria se dissesse que me sinto totalmente capacitada das competências que tenho e que nada mais me poderá vir a assustar em termos da minha vida profissional. Claro está que todo o meu percurso formativo foi de extrema importância para ser quem sou hoje. Tenho muito a agradecer aos meus colegas que me acompanharam desde o primeiro momento, todos os momentos que partilhamos, e também aos excelentes professores que se dedicaram e se empenharam de forma a tornar mais real e empática esta minha relação com a área de Educação Física.

Não foi um percurso fácil. Tive muitos momentos complicados ao longo destes cinco anos, quer por ter maiores dificuldades na assimilação de determinados conhecimentos, quer mesmo por colocar em causa tudo aquilo que julgava saber e ser, ou até mesmo por questões de carácter mais pessoal mas que inevitavelmente se faziam também sentir. Mas no geral, devo confessar que foi uma viagem agradável e que realizei sempre com a convicção de que estava no local certo, na hora certa.

Sinto que este meu percurso formativo, com todos os seus momentos de maior facilidade e dificuldade me ajudaram sim, a iniciar a construção da minha identidade profissional. Contudo, sei também que apenas com a prática constante me tornarei de facto numa docente completa. Tenho consciência de que, aquilo que sei hoje pode já não servir de base aos meus projetos no dia de amanhã. Cada vez mais vivemos num mundo onde a mudança e a adaptação a novos contextos é exigida. Assim sendo, acho que nunca vou poder afirmar com total certeza que formei a minha identidade profissional, mas antes, terei que ter a capacidade de me adaptar e moldar aos diferentes contextos e desafios que se avizinham e procurar dar resposta aos mesmos da melhor forma que conseguir. E para isso, estes 5 anos deram-me uma bagagem muito importante.

Falando mais concretamente em relação à minha experiência nesta escola, devo confessar que gostei bastante. A escola estava muito bem situada, tinha boas condições e o ambiente que se sentia era muito positivo. Fui muito bem recebida desde o primeiro momento. Tenho desde já que agradecer a todos aqueles com quem me cruzei e que tanto me apoiaram ao longo do meu percurso. Todos os elementos que integraram o Núcleo de Estágio foram excepcionais. Criou-se uma dinâmica muito saudável e um clima de interajuda muito bom desde cedo. Todos os professores foram peças indispensáveis para conseguir alcançar tudo o que consegui alcançar. Deram-me todas as bases de que necessitava para procurar o meu próprio caminho e por isso mesmo, lhes agradeço do fundo do coração. Sempre que as dificuldades surgiam, sabia que podia contar com o apoio deles para procurar resolver os assuntos da melhor forma e quando estamos num percurso formativo como este, isso é muito importante.

Resta-me terminar, reafirmando a minha vontade de vencer na área do Desporto, comprometendo-me desde já, a investir o mais possível no desenvolvimento e aperfeiçoamento das minhas competências para que através dos meus ensinamentos, outros como eu, aprendam comigo a "amar" o Desporto.

## 8. BIBLIOGRAFIA:

- Batista, P., & Queirós, P. (2013). O estágio profissional enquanto espaço de formação profissional. *Olhares sobre o estágio profissional em Educação Física, In P. Batista, P. Queirós & R. Rolim (Eds.), Olhares sobre o estágio profissional em educação física*, (pp. 33-52). Porto: Editora FADEUP.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física. Livros Horizonte*. Lisboa, Portugal. Relatório de Estágio.
- Bossle, F. (2002). Planejamento de ensino na educação física uma contribuição ao coletivo docente. *Movimento. Porto Alegre. Vol. 8, n. 1 (2002), p. 31-39*.
- Machado, A. (1912), *Campos de Castilla*. Editora Catedra.
- Costa, A. M.; Duarte, E. (2000). Aspectos teóricos da atividade aquática para portadores de deficiência. In: FREITAS, P. S. (org.) *Educação Física e esporte para deficientes: coletânea*. Uberlândia: UFU.
- Gonçalves, F., Albuquerque, A., & Aranha, Á. (2010). Avaliação: Um caminho para o sucesso no processo de ensino e de aprendizagem. *Maia: Edições ISMAI*.
- Graça, A. (2001). Breve roteiro da investigação empírica na pedagogia do desporto [Versão eletrónica]. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto* 1(1), 104-113 disponível.
- Graça, A., Santos, E., Santos, A., & Tavares, F. (2013). Jogos Desportivos Coletivos: ensinar a jogar. *Editora FADEUP*, 165-198.
- Januário, C. (1996). *Do pensamento do professor à sala de aula*. Coimbra: Livraria Almedina.
- Lima, A. J. (2002), *As Culturas Colaborativas nas Escolas: Estruturas, processos e conteúdos*. Porto, Porto Editora
- Matos, Z. (2014). Normas orientadoras do Estágio Profissional do Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da FADEUP.
- Mesquita, I., Afonso, J., Coutinho, P., & Araújo, R. (2013). Modelo de abordagem progressiva ao jogo no ensino do voleibol: conceção, metodologia,

- estratégias pedagógicas e avaliação. *Jogos desportivos coletivos: Ensinar a jogar*, 73-122.
- Mesquita, & Graça, A. (2006). Modelos de ensino dos jogos desportivos. *Pedagogia do desporto. Guanabara Koogan, Rio de Janeiro*, 269-283.
- Oliveira, M. T. G. M. (2002). *A indisciplina em aulas de Educação Física: estudo das crenças e procedimentos dos professores relativamente aos comportamentos de indisciplina dos alunos nas aulas de educação física do 2o e 3o ciclos do Ensino Básico*: Instituto Superior Politécnico, Departamento Cultural.
- Ribeiro, C., & Ribeiro, L. C. (2003). *Planificação e avaliação do ensino-aprendizagem*.
- Rosado, A., & Ferreira, V. (2011). Promoção de ambientes positivos de aprendizagem. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do desporto. Lisboa: Edições FMH*.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2011). Melhorar a aprendizagem otimizando a instrução. *Pedagogia do desporto. Lisboa: Edições FMH*, 69-130.
- Siedentop, D. (1991). Developing teaching skills in physical education.
- Siedentop. (2008). *Aprender a enseñar la educacion física*. (2ª ed.). Barcelona: INDE Publicaciones.
- Siedentop, D., & Tannehill, D. (2000). *Developing teaching skills in physical education* (4 ed.). Mountain View, CA: Mayfield Publishing.
- Shön, D. (1992). La formación de profesionales reflexivos. Hacia un nuevo diseño de la enseñanza y el aprendizaje en las profesiones. Editorial Paidós, Barcelona
- Vickers, J. N. (1990). *Instructional design for teaching physical activities: A knowledge structures approach*: ERIC.
- Zenhas, A. (2006). *O papel do director de turma na colaboração escola-família*: Porto Editora.
- Zimmerman, D. E. (1997). Fundamentos teóricos. In D. E. Zimmerman & L. C. Osorio (Orgs.), *Como trabalhamos com grupos* (pp. 23-31). Porto Alegre: Artes Médicas.

## **9. ANEXOS**

**Anexo I – Cartaz promoção da Corrida do Pai Natal**

# **CORRIDA | CAMINHADA DO PAI NATAL**

**16 de dezembro 2015**

**10:00 horas**



**Inscribe-te junto do teu  
professor de Educação  
Física**

**Data limite inscrição: 2 de Dezembro**



## Questionário de satisfação com as aulas de Natação

Somos alunos da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, frequentando o 2º ano do 2º Ciclo de Estudo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

O presente questionário pretende ser um instrumento de análise da satisfação dos alunos relativamente às aulas de Natação, incluídas no currículo da disciplina de Educação Física.

A opinião dos alunos é fundamental. Por esse motivo assumimos o compromisso de divulgar os resultados do estudo, no sentido de dar a conhecer o sentimento dos alunos sobre as condições de prática da natação e da importância da prática desta modalidade.

Não há respostas certas ou erradas.

Este questionário é anónimo e de natureza confidencial.

Género: Masculino      Feminino

1 – No quadro seguinte responde à questão colocando uma cruz na opção que achares mais adequada.

Tens 5 opções:

1- Muito insatisfeito; 2- Insatisfeito; 3- Indiferente; 4-Satisfeito e 5-Muito satisfeito

Nas aulas de natação, como te sentiste em relação:	Grau de Satisfação				
	1	2	3	4	5
À modalidade abordada – Natação.					
Aos exercícios realizados nas aulas.					
À duração das aulas.					
Às correções do professor.					
Ao número de alunos por pista.					

v.s.f.f.

2- Na tabela seguinte responde às questões apresentadas colocando uma cruz na opção que achares mais adequada.

Relativamente às aulas de natação:	SIM	NÃO
Já tinhas tido alguma experiência em aulas de Natação?		
Sentiste evolução ao longo das aulas de natação?		
Sentiste que houve evolução por parte de toda a turma?		
Gostarias de continuar a ter esta modalidade nas aulas de Educação Física durante os próximos anos?		
Achas que as aulas de Natação em Educação Física trazem vantagens/benefícios para ti?		
Sentes que os teus colegas de turma ficaram satisfeitos com as aulas de Natação?		
Achas que a Natação deveria ser uma modalidade abordada ao longo de todo o ano letivo?		

3- Na tabela seguinte responde à questão colocando uma cruz na opção que achares mais adequada.

	SIM	NÃO
As viagens da piscina para a escola foram muito longas e cansativas.		
Nos dias de chuva, chegámos à escola molhados.		
A água da piscina encontrou-se muitas vezes fria.		
A piscina apresentou boas condições.		
As viagens para a piscina foram feitas de automóvel.		



O questionário termina aqui.

Muito obrigado pela tua colaboração!

Conteúdos			Aula nº	1 24 Set	2 1 Out	3 8 Out	4 15 Out	5 22 Out	6 19 Nov	7 26 Nov	8 3 Dez	9 10 Dez	10 7 Jan	11 14 Jan	12 21 Jan	13 28 Jan	14 4 Fev
			Objetivos Comportamentais														
Habilidades Motoras	Adaptação ao Meio Aquático	Imersão da Face	✓ Imersão total da face;	AD	I/E Ex. 1 (G1)						AF	AF				AS	AS
		Inspiração/ Expiração	✓ Inspira fora/ Expirar dentro		I/E Ex. 2 e 3 (G1)	I/E Ex. 3 (G1)	E Ex. 1 (G1)										
		Equilíbrio Horizontal	✓ Olhar dirigido para cima; ✓ MS e MI afastados; ✓ Corpo em extensão; ✓ Permanecer à superfície da água.			I/E Ex. 1 (G1)											
		Deslize na água	✓ Corpo em completa extensão; ✓ Adotar uma posição estática de forma a aproveitar o deslize; ✓ MS e MI no prolongamento do corpo.						I/E Ex. 1 (G1)	E Ex. 1 (G1)			E Ex. 1 (G1)	E Ex. 1 (G1)	E/C Ex. 1 (G1)		
		Posição Hidrodinâmica	✓ Corpo em completa extensão; ✓ Adotar uma posição estática de forma a aproveitar o deslize; ✓ MS e MI no prolongamento do corpo.				I/E Ex. 2 (G1)										
		Equilíbrio Vertical	✓ Adotar uma posição vertical, mantendo o equilíbrio, com a ação dos MS e MI.		I/E Ex. 1 (G1)	E Ex. 2 (G1)	E Ex. 3 (G1)	E Ex. 3 (G1)									
		Deslocação Autônoma	✓ Capacidade de deslocação na água, sem qualquer tipo de auxílio.				I/E Ex. 2 (G1)		E Ex. 2 (G1)	E Ex. 2 (G1)			E Ex. 2 (G1)	E Ex. 2 (G1)	E/C Ex. 2 (G1)		
	Crol	Ação dos MI	✓ Pés ligeiramente virados para dentro; ✓ MI em completa extensão; ✓ Movimento contínuo; Ação alternada.		I/E Ex. 3 e 4 (G2) Ex. 4a (G3)	E Ex. 3 (G2) I/E Ex. 2 (G1)	E Ex. 3 (G2)	E Ex. 1,2 e 3 (G1)	E Ex. 2 e 3 (G1)	E Ex. 2 e 3 (G1)			E Ex. 2 e 3 (G1)	E Ex. 2 e 3 (G1)	E/C Ex. 2 e 3 (G1)		
		Ação dos MS	✓ Flexão do antebraço; ✓ Dedos juntos; ✓ Cotovelo dirigido para cima; Extensão dos MS na fase final.		I/E Ex. 3 (G3)		I/E Ex. 3 (G2)	E Ex. 3 (G2)									

	Costas	Técnica completa	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Coordenação entre MS e MI;</li> <li>✓ MI em extensão e movimento contínuo;</li> <li>✓ MS em extensão e movimento alternado.</li> </ul>			I/E Ex. 2a e 3 (G3); Ex. 1 (G2)		E Ex. 1 e 3 (G2) Ex.3 (G3)	E Ex. 2 (G2)	E Ex. 2 (G2)			E Ex. 2 (G2)	E Ex. 2 (G2)	E/C Ex. 2 (G2)		
		Ação dos MI	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pés ligeiramente virados para dentro;</li> <li>✓ MI em completa extensão;</li> <li>✓ Movimento contínuo;</li> </ul> Ação alternada.		I/E Ex. 2 (G2 e G3)	E Ex. 3 (G2)	E Ex. 2 (G2)										
		Ação dos MS	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mão a apontar para o teto;</li> <li>✓ Dedo mínimo entra primeiro na água;</li> <li>✓ Mão roda no ponto mais alto</li> </ul>			I/E Ex. 3a (G3)	E Ex. 2a (G3)		I/E Ex. 2 (G2)	E Ex. 2 (G2)			E Ex. 2 (G2)	E Ex. 2 (G2)	E/C Ex. 2 (G2)		
		Técnica completa	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Coordenação entre MS e MI;</li> <li>✓ MI em extensão e movimento contínuo;</li> <li>✓ MS em extensão e movimento alternado.</li> </ul>				I/E Ex. 1 (G3)	E Ex. 1 (G3)	I/E Ex. 1 (G2)	E Ex. 1 (G2)			E Ex. 1 (G2)	E Ex. 1 (G2)	E/C Ex. 1 (G2)		
	Bruços	Ação dos MI	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pés voltados para fora, em dorsiflexão;</li> <li>✓ Joelhos voltados para dentro;</li> <li>✓ Flexão completa da perna sobre a coxa;</li> <li>✓ Rotação da perna de fora para dentro;</li> <li>✓ Extensão completa dos MI (fase final).</li> </ul>					I/E Ex. 5 (G3)	E Ex. 5 e 6 (G3)	E Ex. 5 e 6 (G3)			E Ex. 5 e 6 (G3)	E Ex. 5 e 6 (G3)	E/C Ex. 5 e 6 (G3)		
		Ação dos MS	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ MS afastados à largura dos ombros;</li> <li>✓ Palma da mão dirigida para o peito;</li> <li>✓ Extensão completa dos MS (fase final).</li> </ul>						I/E Ex. 2 (G3)	E Ex. 2 (G3)			E Ex. 2 (G3)	E Ex. 2 (G3)	E/C Ex. 2 (G3)		
		Técnica completa	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Coordenação entre MS e MI;</li> <li>✓ MI em extensão e movimento contínuo;</li> <li>✓ MS em extensão e movimento alternado.</li> </ul>														
	Condição Física	Velocidade/Resistência	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Desenvolver capacidades de velocidade/resistência, em situações de aprendizagem e competição.</li> </ul>	TODAS AS AULAS													
	Conceitos Psicológicos	Responsabilidade/Autonomia	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Realizar situações de aprendizagem autonomamente e de forma responsável.</li> </ul>														
		Regras	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Obedecer às regras de funcionamento das instalações</li> </ul>														